لماذا لا أستطيع تركه؟

الهروب من فخ العلاقات النرجسية

د. إيهاب أنور: حاصل على الدكتوراه في الصحة النفسية من المملكة المتحدة، ومعالج بالفن. يتمتع بخبرة أكاديمية وسريرية في العمل مع اضطرابات الشخصية والصدمات النفسية، اكتسبها من خلال ممارسته داخل مؤسسات الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية في بريطانيا. يعتمد في مقاربته العلاجية على منهج تكاملي يجمع بين التحليل النفسي، ونظريات التعلّق، والعلاج بالفن، مع تركيز خاص على فهم البنى العميقة لاضطراب الشخصية النرجسية في سياق النشأة المبكرة والدفاعات النفسية. تستند كتاباته إلى الخبرة الإكلينيكية المدعومة بالبحث العلمي، ويقدّم المعرفة النفسية بلغة دقيقة متوازنة.

....

لماذا لا أستطيع تركه؟

طبعة 2026

رقم الإيـــــداع: 2026/0000

الترقيم الدولي: 978-977-821-000-0

الناشر

محمد البعلي

إخراج فني

علاء النويهي

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبِّر بالضرورة عن رأي دار صفصافة.

SEFSAFA PUBLISHING HOUSE

sefsafapr@gmail.com

دار صفصافة للنشر والتوزيع والدراسات

37 شارع قصر النيل- القاهرة- مصر

د. إيهاب أنور

لمــــاذا لا أستطيع تركه؟

الهروب من فخ العلاقات النرجسية

SEFSAFA PUBLISHING HOUSE

المحتويـــات

إهـــداء

إلي ذلك الصوت الداخلي الذي ظل يحاسبني أكثر مما ينصفني، ويراجعني أكثر مما يجاملني، ويذكرني دائمًا أن النجاة لا تأتي من الخارج، بل من قدرة المرء على رؤية صورته الحقيقية، حتى لو تشوهت في أعين الآخرين.

النرجسية تهمة جاهزة، ها أنا ذا أضعها هنا على الطاولة: لا أرفضها ولا أتبناها، بل أراقبها من بعيد، كما يفعل من تعلّم أخيرًا أن يبتسم بخفوت على كل ما ظنوه عيبًا.

إلى نسختي الأكثر صدقًا والأقل ضجيجًا، التي لم تخذلني يومًا إلا حين صدقت الآخرين.

المقدمة

ليس كل من أحبك عرف كيف يحبك. قد يبدو ساحرًا، واثقًا، يملأ حياتك حضورًا، ثم تبدأ أنت في التلاشي، وتتساءل في صمت: "هل أنا فعلاً من يبالغ؟ أم أن هناك شيئًا خاطئًا لا أراه؟" هذا الكتاب كُتب لك – لمن اختبر الحبّ مع شريك نرجسي، لكنه لا يريد الهرب، بل الفهم والحكمة، والبقاء واقفًا على قدميه دون أن يُمحى. لن نقول لك "اتركه"، بل سنريك كيف تحمي قلبك، وتحفظ ذاتك، وتعيش دون أن تفقد نفسك، حتى في حضرة النرجسي.

في هذا الكتاب أحاول أن أفتح نافذة صغيرة على عالم كبير، عالم يختبئ خلف الأقنعة اللامعة والابتسامات الواثقة، لكنه يمتلئ بالتشققات التي لا تُرى إلا حين نقترب بما يكفي. النرجسية ليست مجرد صفة، ولا حالة عابرة، ولا كلمة ثقيلة نُلقيها على من يزعجنا، إنها منظومة كاملة من التفكير والشعور والسلوك، عالم داخلي يتكون من هشاشة تتخفّى في صورة قوة، وفراغ يلبس ثوب الامتلاء، واحتياج غائر يُسمّى حبًّا، بينما هو في جوهره صدى يبحث عن جدار.

هذا الكتاب ليس بحثًا علميًّا خالصًا، ولا مذكرات شخصية، ولا سردًا للوجع فقط؛ إنه محاولة لفهم العلاقة المعقّدة بين "النرجسي" وكل "أنا" تعاني معه، محاولة للبحث عن الضوء وسط العتمة، وعن الحقيقة وسط التشويه، وعن ملامح الذات

حين تتوه داخل علاقة تستنزفها وتعيد تشكيلها دون أن تشعر. قد تجد نفسك في صفحات هذا الكتاب، أو تجد أحدًا مرّ في حياتك، أو ربما تجد سؤالًا لم تكن تعرف أنك تحمل همّه. كل ما أرجوه أن يمنحك هذا العمل مساحة للفهم، ومساحة للراحة، ومساحة صغيرة لتعيد لملامحك وضوحها.

النرجسي شخص يحب نفسه؟ أم شخص لا يرى سواها؟ الحقيقة أن النرجسية أكثر تعقيدًا من مجرد الغرور أو حب الذات. النرجسي لا يحب نفسه كما يظن البعض، بل هو غالبًا يخفي هشاشة داخلية وراء قناع من القوة والثقة المفرطة.

النرجسية هي نمط من التفكير والسلوك يجعل الشخص يضع احتياجاته ورغباته في المركز، وغالبًا ما يرى الآخرين وسيلة لخدمته أو لتغذية صورته عن نفسه. "النرجسية ليست مجرد صفة، بل في بعض الحالات تُصنّف كاضطراب نفسي يُعرف بـ "اضطراب الشخصية النرجسية" (Narcissistic Personality Disorder) ويتطلب تشخيصًا دقيقًا من متخصص"، لكن الأهم هنا ليس التشخيص السريري، بل كيف يظهر هذا السلوك في العلاقات.

في العلاقات العاطفية، يمكن للنرجسي أن يكون شريكًا ساحرًا في البداية، لكنه يتحوّل تدريجيًا إلى مركز العالم، بينما يُترك الطرف الآخر في هامش العلاقة، منهكًا، مشوشًا، وأحيانًا فاقدًا لهويته.

"النرجسي لا يحب المرآة، ولكن انعكاسه بداخلها".

إم. سكوت بيك

الفصل الأول

النرجسي

"الوجه الذي يبتسم والقناع الذي يخنق"

الشخصية النرجسية

"النرجسية ليست حبًّا للذات، بل افتتان بصورة الذات التي لم تُخلق بعد".

– كريستوفر لاش

في علم النفس، يُعدّ اضطراب الشخصية النرجسية (Narcis-sistic Personality Disorder) من أكثر الاضطرابات النفسية التي تثير الجدل، ليس فقط لندرته النسبيّة، بل لما يحمله من تداخلٍ بين القوة والضعف، بين الكبرياء والخوف، وبين الحاجة المفرطة للإعجاب والرفض العميق للضعف الإنساني.

لا تعني أن الشخص يحب نفسه كما يُشاع، بل تعني أنه يُحب الصورة التي يظن أنها نفسه، تلك النسخة المثالية التي يصنعها ليحتمي بها من هشاشته الداخلية.

أو كما وصفها المحلل النفسي الشهير هاينز كوهوت في كتابه: (The Analysis of the Self 1971)

"النرجسي يعيش في عالم من المرايا، يبحث عن انعكاس دائم لصورته، لا عن علاقة متبادلة مع الآخر".

التعريف العلمي للنرجسية

بحسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM-5، يُعرَّف اضطراب الشخصية النرجسية بأنه:

نمط دائم من الإحساس بالعظمة (في الخيال أو السلوك)، مصحوب بحاجة مفرطة للإعجاب، ونقص في التعاطف مع الآخرين، يبدأ في سن البلوغ المبكر ويظهر في سياقات متعددة.

أولاً: الجذور النفسية للنرجسية

أ – نظرية هاينز كوهوت: النرجسية كجرح في "الذات"

يرى كوهوت أن النرجسية تنشأ حين يفشل الطفل في الحصول على المرآة العاطفية السليمة، أي حين لا تتم رؤية مشاعره وتقديرها بشكل كافٍ، فينمو الشخص محاولاً تعويض هذا الفراغ عبر بناء "ذات عظمى" تتطلب من الآخرين تغذيتها باستمرار.

يقول كوهوت: "النرجسي لا يرى ذاته كما هي، بل كما يريدها أن تُرى".

ب – نظرية أوتو كيرنبرغ: النرجسية كدفاع عدواني

كيرنبرغ قدّم رؤية أكثر قتامة، فالنرجسية بالنسبة له ليست مجرد ضعف، بل مجموعة دفاعات شرسة تحمي الشخص من الانهيار الداخلي، لذلك يميل النرجسي لاستخدام الآخرين – لا مشاركتهم – ويُظهر غضبًا شديدًا عند أي تهديد لصورة ذاته.

ج – نظرية الارتباط: جروح الطفولة وصدمات العلاقات

وفق هذه المدرسة، أغلب النرجسيين نشأوا في بيوت تتأرجح بين:

- الإهمال العاطفي.
- التدليل المُفرط.
- التوقعات التعجيزية.

وينتج عن ذلك طفل يتعلّم أن قيمته مرتبطة بأدائه، أو ببهائه، أو بقدرته على مضاهاة توقعات الكبار، وحين يكبر، يبحث عن "مرايا جديدة" تمنحه صورة متماسكة عن نفسه.

ثانيًا: سمات الشخصية النرجسية:

- شعور مبالغ فيه بالأهمية الذاتية
- انشغال مفرط بالأوهام حول النجاح والقوة والجمال، والمثالية
- اعتقاد بأنه فريد، ولا يفهمه إلا "الخاصة" أو المميزون
- حاجة دائمة للإعجاب والتقدير
- استغلال الآخرين لتحقيق أغراضه
- ضعف القدرة على التعاطف
- حسد الآخرين، أو الاعتقاد بأن الآخرين يحسدونه
- سلوك متغطرس أو متعجرف.

لكن خلف هذه المظاهر المتضخمة، يختبئ طفل جريح لم يتعلم كيف يحب ذاته بصدق؛ هو شخص يهرب من هشاشته إلى قناعٍ من القوة، ومن خوفه من الرفض إلى بحثٍ محموم عن الإعجاب.

النرجسية بين الوهم والحقيقة

قد يبدو النرجسي واثقًا بنفسه، لكنه في جوهره أسير خوفٍ دائم من الانكشاف، ومع أي انتقاد صغير يهدد صورته المثالية، يثور كما لو كان الدفاع عن حياته. هو لا يسمع النقد، بل يسمع الإهانة، ولا يرى الآخر، بل يرى انعكاسه في عينيه.

وكما يقول عالم النفس أوتو كيرنبرغ في كتابه Borderline Conditions and Pathological Narcissism (1975):

"النرجسي يعيش بين قطبين: تضخيم الذات واحتقارها، ولا يملك بينهما مساحة حقيقية للاتزان".

تُعرّف الجمعية الأمريكية للطب النفسي الشخصية النرجسية بأنها نمط ثابت من تضخيم الذات (grandiosity)، وحاجة مستمرة للإعجاب، وحساسية مفرطة تجاه النقد. هذا النمط لا يظهر فجأة، بل يتكوّن عبر سنوات من التثبيت النفسي، والتربية المختلّة، والصدمات العاطفية غير المعالجة.

النرجسية ليست "غرورًا"، وليست "ثقة زائدة"، وليست حبًّا للذات كما يظن البعض؛ إنها في حقيقتها جرح قديم مغطّى بطبقات سميكة من التمثيل العاطفي والسيطرة السلوكية. النرجسي لا يحب ذاته، هو فقط يخاف أن يراها كما هي.

ثالثًا: الكيان الهش خلف الصوت العالي "كيف يعيش النرجسي بين صورتين"

في العمق، يحيا النرجسي معادلة مؤلمة: خوفًا عميقًا من انكشاف هشاشته، واحتياجًا مرضيًّا لمن يرمّم هذا الشعور باستمرار. لذا فهو يبحث عن "دعم" (*validation*): شخص يسمع ويمدح ويتحمّل ويبرّر وينسى، ويقبله حين يعود.

يتحرّك طوال حياته بين صورتين:

صورة كبرى يقدّمها للعالم:

- واثق.
- ناجح.
- مسيطر.

وصورة **داخلية مهشّمة** يخفيها حتى عن نفسه. هذا التناقض يجعل علاقاته دوامة من المدّ والجزر؛ يقرّبك حين يحتاجك، ويبعدك حين يخشى كشف ضعفه.

النرجسية: تحليل موسّع مع أمثلة واقعية

عالم النرجسية أشبه بشركة ضخمة فيها فِرَق مختلفة؛ كل "نوع من النرجسية" هو فريق له طريقة عمله، وأدواته، واستراتيجية تأثيره، لكن الهدف واحد: وهو تغذية الأنا بأي شكل ممكن.

رابعًا: أنواع النرجسيين

1. النرجسي العلني (Grandiose Narcissist)

النسخة الأكثر شهرة؛ السيرة الذاتية الخاصة به غالبًا مليئة بكلمات مثل:

"الأفضل – الأقوى – الأكثر خبرة – محدش زيه".

ملامحه السلوكية:

- يختار دائمًا مقعد القيادة.
- يعشق الضوء، والعدسات، والميكروفون.
- يبالغ في الإنجازات.
- لا يتحمّل النقد إطلاقًا.
- يرى نفسه قائدًا بالفطرة، حتى لو كان آخر شخص يُفترض أن يقود.

كيف تتعامل معه؟

سيقنعك في البداية أن الحياة بدونه "أوبرا بدون موسيقى"، ثم يتحوّل لاحقًا إلى عبء على طاقتك.

مثال واقعي:

مدير شركة يصّر ألا يبدأ الاجتماع إلا بعد دخوله القاعة، وإذا قال جملة بسيطة مثل: "عملنا تقدّمًا ممتازًا هذا الربع"، توقّع تصفيق الموظفين كأنهم في مسرح.

مثال عاطفي:

شاب في بداية العلاقة يبدو كاريزما تمشي على قدمين، يقول لك: "أنا عمري ما انفتحت لحد زيك"، وبعد شهر يبدأ في انتقاد كل تفاصيلك: ضحكتك، عملك، أصدقاءك، بل وحتى طريقة تنفّسك.

2. النرجسي الخفي (Covert Narcissist)

أخطر مما يبدو "نفس غرور العلني"، لكن تحت عباءة "اللطيف الهادئ".

ملامحه السلوكية:

- يظهر حساسًا، هادئًا، متواضعًا.
- يعيش إحساسًا مزمنًا أنه غير مُقدَّر.
- يتعامل بنبرة: "العالم ظلمني".
- يغار من نجاح الآخرين لكنه لا يظهر ذلك علنًا.
- يعاقب بالصمت بدل المواجهة.

مثال واقعي:

زميل في العمل مبتسم طول الوقت، لكنه يعلق على كل إنجاز للآخرين: "أكيد الظروف ساعدته... مش أكتر".

مثال عاطفي:

يكون لطيفًا جدًا، لكن لو شغلتي عنه ليومين، يشعر أنك خذلته ويبدأ:

- عقاب هادئ.
- برود.
- صمت.
- نبرة ضحية.

مثال:

تسأليه: "مالك؟"

يرد: "ولا حاجة... أنتِ مشغولة، مش عايز أزعجك"، لكنه في الداخل ينفجر غيرة وغضب.

3. النرجسي الضحية (Victim Narcissist)

الذي يعيش حياته على وضعية: "أنا أكثر شخص تعرض للظلم في الكوكب". يستخدم الضعف كسلاح استراتيجي.

ملامحه السلوكية:

- يرى نفسه ضحية كل شيء: المجتمع، العمل، العلاقات، حتى علاقته بوالديه
- يحمّل الآخرين مسؤولية قراراته.
- لا يعتذر... لأنه لا يخطئ أصلًا.
- يستدرّ الشفقة للحصول على الاهتمام.
- يبالغ في رواية المعاناة لزيادة التأثير.

مثال واقعي:

شخص كلما فشل مشروعه لتقصيره أو أخطاءه، يقول: "الحسد... الناس مش عايزة الخير لحد".

أبدًا لا يراجع خططه، ولا يتعلم من درسه.

مثال عاطفي:

لو قلت له "لا"، اعتبرها خيانة ليشعرك بالذنب: "أهو... زي باقي الناس. كله بيتخلى عني".

تأخرتِ الرد على رسالة، فيبعت: "واضح إن وجودي بقى ملوش قيمة".

4. النرجسي المتعالي (Malignant Narcissist)

ملامحه السلوكية:

هذا النوع هو النسخة "السامة" بمعنى الكلمة لأنه يمزج النرجسية بالسادية.

- لا يشعر بالذنب.
- يكذب بمهارة، ويصدّق كذبه.
- قد يخدع، يستغل، يبتز.
- يتمتع بالتحكم في الآخرين.
- لا يرحم عند المواجهة.

مثال واقعي:

مدير يستخدم خوف الموظفين كأداة إدارة: "لو مش عاجبك... الباب يفوّت جمل"،

وعند أول اعتراض: "أنت ناكر للجميل".

مثال عاطفي:

شخص يدخل العلاقة بهدف السيطرة، يقطع علاقاتك، يقلّل ثقتك بنفسك، ثم يذكّرك أنك "لازم تشكريه إنه مكمل معاك".

هذا النوع تحديدًا يسبب أذى نفسيًّا عميقًا.

5. النرجسي المنقذ (Communal Narcissist)

يتبرع، يتطوّع، يساعد، لكن بشرط: أن يعرف الجميع ليحملوه على الأعناق.

ملامحه السلوكية:

- يتحدث كثيرًا عن "عطائه".
- يرى نفسه قدّيسًا.
- يبني صورته الاجتماعية بعناية.
- يغضب بشدة إذا لم يُشكر.
- يستخدم "الخير" لفرض المكانة.

مثال واقعي:

كلما ساعد شخصًا، أغرق بصوره وسائل التواصل الاجتماعي:

"ساعدت خمس أسر النهارده... أدعو لي"،

والهدف الحقيقي: السمعة، لا الإنسانية.

مثال عاطفي:

يقدّم "خدمات ضخمة"، لكنه يتوقع مقابلاً ضخمًا أيضًا: "بعد كل اللي عملته عشانك، تقولي لا؟!"

6. النرجسي الاجتماعي (Social Narcissist)

متخصص في البريستيج، يعيش ليُظهر أنه "الأشهر، الأهم، الأكثر علاقات".

ملامحه السلوكية:

- يصادق الناس حسب فائدة الصورة.
- يبالغ في ذكر علاقاته.
- يعتبر عدد المتابعين معيار قيمة.
- يرى نفسه مركز الشبكة الاجتماعية.

مثال عملي:

شخص كل جملة عنده تبدأ بـ "صاحبي فلان، مدير كذا"، حتى لو قابله مرة واحدة.

مثال عاطفي:

كل النساء عشقنه في فترة ما.

7. النرجسي الفكري (Cerebral Narcissist)

يعتمد على الذكاء بدل الشكل.

ملامحه السلوكية:

- يرى نفسه الأذكى في كل غرفة.
- يسخر من آراء الآخرين.
- يدخل النقاشات ليكسب، لا ليُفهم.
- يختار شركاء أقل معرفة ليبدو "الفيلسوف".

مثال عملي:

تقول رأيًا بسيطًا، يرد: "الحقيقة الموضوع أعقد من كده... خليني أشرح لك"، ويبدأ محاضرة طويلة لا يطلبها أحد.

مثال عاطفي:

ما تتكلميش، مش مطلوب منك إنك تفهمي، مطلوب تكوني جميلة بس.

8. النرجسي الجسدي (Somatic Narcissist)

نسخة الإنستغرام: عضلات، صور، مظهر، هوس بالجسد.

ملامحه السلوكية:

- يقيس قيمته بالجمال والجاذبية.
- يتباهى بجسده أو أناقته.

- يرى العلاقات كمسابقة إعجاب.
- ينهار إذا فقد اهتمام الناس بجماله.

مثال عملي:

شخص يظل يصور نفسه من كل زاوية، لكن لو حد سأله: "إيه أخبارك؟"، مش هيعرف يجاوب.

مثال عاطفي:

خرج مع خطيبته، لم يتحدثا، طلب منها أن تصوره فقط.

9. النرجسي الوظيفي (Corporate Narcissist)

شركة كاملة مبنية على صورة بلا محتوى.

ملامحه السلوكية:

- يعيش على فكرة "أنا أحسن واحد في الفريق".
- ينسب نجاحات الآخرين لنفسه.
- يدفن الأخطاء.
- يقفز على الفرص قبل الكل.

مثال عملي:

في الاجتماع: "نجاح المشروع يرجع لرؤيتي"، والفريق كله يعلم أنه كان آخر من عمل في المشروع.

خلاصة سريعة:

كل نوع من النرجسيين لديه وسيلة مختلفة للوصول إلى نفس الهدف، أي الحصول على الإعجاب، السيطرة، والشعور بالأهمية:

- العلني يسيطر بالصوت العالي.
- الخفي يسيطر بالصمت والضعف.
- الضحية يسيطر بالشفقة.
- المتعالي يسيطر بالخوف.
- المنقذ يسيطر بـ "الخير".
- الفكري يسيطر بالمعرفة.
- الجسدي يسيطر بالجمال.
- الاجتماعي يسيطر بالعلاقات.
- الوظيفي يسيطر بالمنصب.

لكن الخط النهائي واحد: كلهم يعتمدون على الآخرين ليشعروا بأنفسهم.

خامسًا: شكل العلاقة مع النرجسي - مراحل التلميع والانتقاص والإقصاء

العلاقة مع النرجسي تمر عادة بثلاث مراحل رئيسية:

1. مرحلة التلميع (Idealization)

يغرقك في الاهتمام، يجعل وجودك يبدو كأنه حدث كوني،

يُظهر أجمل نسخة منه، وأجمل نسخة منك.

2. مرحلة الانتقاص (Devaluation)

يبدأ السقوط: نقد، برود، اتهامات غير منطقية، ينزع عنك الهالة التي صنعها لك بيده.

3. مرحلة الإقصاء (Discard)

حين تفقد قيمتك في مرآته... يتجاهلك، ينسحب، أو يستبدلك، وكأنك لم تكوني جزءًا من حياته.

هذه الدورة ليست خطأك، هي جزء من بنية اضطراب الشخصية النرجسية.

مثال واقعي:

- ندى: أنا مش مجنونة... أنا كنت بحبه.
- دخلت وهي ماسكة شنطتها بإيدين متوترتين، وقعدت قدّامي على الكرسي، ولحظتها فهمت أنها حد عاش كتير، وسكت أكتر.
- ندى (تضحك ضحكة باهتة): كان أجمل راجل قابلته، بيهتم بيا، يسمعني، يضحكني، كان بيقولّي إني مختلفة، وإنه عمره ما لقى حد زَيّي، وبعد كام شهر، اتقلب تمامًا، بقى ينتقد كل حاجة لبسي وكلامي وشغلي، خلاني أشك في نفسي، وكنت بخاف أخسره أكتر ما بخاف أزعل.

- المعالج: وكنتي بتحسي بإيه جواك؟
- ندى: توتر... خوف... واحتياج، "كأني طول الوقت محتاجة أثبت له إني كويسة".
- المعالج: اللي عشتيه يا ندى مش حب متبادل، ده انعكاس كان محتاج يشوفه فيك، ما كانش بيشوفك أنتِ، كان بيشوف صورته.
- ندى: يعني أنا ماكنتش مجنونة؟
- المعالج: لأ، إنتي كنتي بتحبي، بس الشخص اللي قدامك ما كانش قادر يحب حد غير نفسه.

سادسًا: لماذا يكسر النرجسي الآخر؟

لأن العلاقة بالنسبة له ليست تواصلاً بين روحين، بل عملية غير متبادلة من:

- الانعكاس
- التغذية النفسية
- السيطرة العاطفية

حين يشعر أن الطرف الآخر بدأ يستعيد وعيه أو استقلاله، ينهار النظام العاطفي للنرجسي، فيبدأ الهجوم ليس لأنه شرير فقط، بل لأنه يفقد المرآة التي تُبقيه متماسكًا.

لذلك يقال:

"النرجسي لا يكسر قلبك... بل يكسر صورتك عن نفسك".

سابعًا: نظريات إضافية عن النرجسية

1. نظرية "الذات الهشة" (Fragile Self)

تُشير أبحاث حديثة إلى أن النرجسي، رغم مظهره القوي، يعاني ضعفًا شديدًا في الثقة بالنفس، فنفسيته من الداخل أشبه بزجاجة رقيقة داخل درع فولاذي.

2. "التنظيم النرجسي" (Narcissistic Regulation)

النرجسي يُنظّم مشاعره من خلال الآخرين، لا يعرف أن يهدّئ نفسه بنفسه، فيلجأ إلى إثارة:

- الإعجاب.
- الصراع.
- الانتصار الوهمي.
- إذلال الآخر.

3. "الغضب النرجسي" (Narcissistic Rage)

حين يشعر بالتهديد، ينفجر غضبه بشكل مبالغ فيه وغير متناسب مع الموقف، هذا الغضب ليس قوة، بل دفاع يائس.

الخلاصة

فهم النرجسية ليس رفاهية نفسية، بل خطوة أولى لاستعادة وعيك بذاتك، وبناء حدودك، والتمييز بين الحب الحقيقي والانجذاب إلى وهج شخص يعرف كيف يُبهر، ولا يعرف كيف يحب. النرجسي يشبه النجم اللامع: يضيء السماء للحظة، لكنه يحرق كل من يقترب منه أكثر من اللازم، والتعافي يبدأ حين تدرك أنك تستحق علاقة تشبه قلبك، لا مرآته.

جلسة 1: "ظلّ باهت لشخص آخر"

دخلت وهي ماسكة شنطتها بإيدين متوترتين، وقعدت قدّامي على الكرسي، ولحظتها فهمت إنها حد عاش كتير، وسكت أكتر.

- الحالة (تضحك ضحكة باهتة): هو أنا مجنونة؟ ولا الناس اللي بتوجعنا هما اللي بيعرفوا يخلّونا نشك في نفسنا؟

ابتسمت وبصوت هادي حاولت أفتح المساحة قدّامها.

- المعالج: احكيلي... البداية كانت فين؟

نفخت كأنها بتطلّع روح تقيلة من صدرها، وبصّت في الأرض شوية قبل ما تكمل.

- الحالة: أولها كان لطيف قوي، كان بيشوفني وسط الزحمة، يسمعني وأنا بخاف، يطبطب بكلمتين يخلّوني أحسن والدنيا بتروق، قلبي كان مايلّ له زي طفل أول مرة يمسك إيد حد كبير.

سكتت لحظة، وكأنها بتقلب صورة قديمة في دماغها.

- الحالة: وبعدين بقى حد تاني، بقى بيقفل عليّ الكلام، يضحك على رأيي، يسكتني بنظره، ويقولي أنا فاهم أكتر... "وأنا صدّقت".

- المعالج: ولما بدأ يكسر فيكي... عملتي إيه؟

رفعت عينيها نص رفعة، وكلامها خرج ببطء.

- الحالة: فضلت أصلّح، أصلّح، وأعتذر عن حاجات ما عملتهاش، وأدور على نفسي في المرايا ومش لقياني، كنت حاسة إن صوتي نفسه مش ملكي.

رفعت راسي، واتكلمت بهدوء متعمَّد.

- المعالج: إنتي مش مكسورة، إنتي مرهقة. اللي عاش مع نرجسي بيطلع منه زي اللي كان ماشي حافي فوق الزجاج؛ الدم مش دليل ضعف، دليل إنك كنتي بتحاولي تعيشي.

اتسعت عينيها، دمعة وقفت بالعافية، وصوتها نزل همس.

- الحالة: أنا عايزة أرجع أنا... بس خايفة.

- المعالج: الخوف طبيعي، اللي مش طبيعي إنك تفضلي واقفة مكانك. أول خطوة إنك تعرفي إن اللي حصل مش ذنبك، ولا نتيجة لتصرفاتك، ولا له علاقة بصورتك؛ هو ما كانش بيحبك، كان بيحب انعكاس صورته في عنيكي، اللي كانت بتقدّره وبتحبه.

هزّت رأسها، وتنفّست بعمق لأول مرة، وشفت في اللحظة دي بدايات الأمل.

تعليق المعالج

في كثير من العلاقات النرجسية، تبدأ الحكاية بالانبهار وتنتهي بالانكسار. النرجسي يجيد رسم البداية، لكنه لا يحتمل الاستمرار، يمنحك الضوء في البداية، ثم يسرقه منك ببطء، حتى تظن أن الظلام هو الأصل. أما الحقيقة، فهي أنك لم تفقد قيمتك، بل فقدت مرآة زائفة كانت تُريك وهجًا ليس لك.

عندما يتحوّل الحب إلى قيد

يقول الكاتب النفسي الأمريكي إريك فروم في كتابه "فنّ الحب" (The Art of Loving) إن "النرجسي لا يحبّ الآخر، بل يحبّ انعكاس ذاته فيه"، وهي جملة تختصر جوهر العلاقة مع النرجسي بدقة قاسية. فالنرجسي لا يرى من أمامه إنسانًا كاملًا، بل مرآة؛ وكل كلمة حلوة قالها في البداية لم تكن لك بقدر ما كانت تعبيرًا عن افتتانه بصورته وهو يحب. وحين تتورّط في حبه فعلًا، يبدأ خوفه العميق من فقدان السيطرة، فيشرع رويدًا رويدًا في تحطيمك، ويزرع فيك الشكّ في نفسك وثوابتك، حتى تظن أنك أنت السبب الدائم في تدهور العلاقة.

لكن الحقيقة أن ما يحدث ليس نتيجة خطأ منك، بل هروب منه؛ هروب من هشاشته الداخلية التي يغطيها بقناع القوة والغرور. قد يكون النرجسي ساحرًا، جذّابًا، وذكيًا جدًا، لكن الحب بالنسبة له

ليس مشاركة، بل خشبة مسرح هو بطلها الوحيد. وإن كنت يومًا ضحية نرجسي، فاعلم أن نجاتك ليست هروبًا، بل ذروة الشجاعة.

جلسة 8: "مع ضحية محترفة"

– المعالج: اتفضّلي. تحبي نبدأ من آخر ظلم ولا من أول خيانة؟

– الحالة (بثقة واحد داخل اجتماع وهو متأكد إن الكل غلطان): من أي حتة... كله شبه بعضه.

– المعالج: ده اسمه توحيد المعاناة، خدمة ممتازة لتقليل المجهود.

– الحالة (تضحك ضحكة خفيفة): إنت بتهزر؟

– المعالج: بحاول. العلاج من غير ضحك زيه زي قهوة من غير بن.

– الحالة: أنا أصلًا ما بضحكش كتير... الحياة مش مدّياني فرصة.

– المعالج: غريبة. الحياة مدّياكي أدوار كتير قوي: ضحية، منقذة، حكيمة بعد الفراق... ناقص بس تجي في دور المتفرّج.

– الحالة (ترفع حاجبها): أنا دايمًا بدي، ومش باخد.

– المعالج: أيوه... بتدي عشان ما حدش يراجعك. اللي يدي كتير، محدش يسأله: ليه؟

– الحالة (بنفاد صبر): إنت مصمم تطلعني وحشة؟

– المعالج: لا. إنتي حلوة قوي... لدرجة إنك محتاجة حد يكسرك عشان تحسي بقيمتك.

سكتت لحظة.

– الحالة: أنا بس عايزة اللي يحس بيا.

– المعالج: وإنتي لما حد يحس بيكي؟

– الحالة: أختنق.

– المعالج (يهز رأسه): كلاسيك. تحبي المسافة عشان تحكي، وتكرهي القرب عشان ما تتفضحيش.

– الحالة (بابتسامة خبيثة): إنت شايفني نرجسية؟

– المعالج: لا... شايفك نرجسية مؤدبة، بتعتذري وإنتي بتطعني، وتعيطي وإنتي ماسكة الدفّة.

– الحالة: طب وأنا مستفيدة إيه من كل ده؟

– المعالج: فوائد كتير: دايمًا صح، دايمًا مظلومة، ودايمًا البطلة حتى في الهزيمة. باكدج ما يتفوتش.

– الحالة (بصوت واطي): طب والناس ليه بتمشي؟

– المعالج: عشان مفيش حد يحب يعيش جنب مرآة بتشتكي إن مفيش حد شايفها.

– الحالة (تتنهد): يعني أنا مش ضحية؟

– المعالج: إنتي المدير التنفيذي للوجع. الوجع بيشتغل عندك دوام كامل.

– الحالة (تقوم): أول مرة أطلع من جلسة مش متعاطف مع نفسي.

– المعالج (ببرود لطيف): مبروك. دي أول خطوة إنك تبطلي تكوني قصة، وتبقي شخص.

تعليق المعالج

لا ترى هذه الحالة نفسها إلا مجروحة، ولا تعرف ذاتها إلا من خلال ما أصابها. الألم عندها ليس حادثة، بل اسمها الآخر. كل علاقة تدخلها تبدأ بوعد النجاة، وتنتهي بحكاية ظلم جديدة تُروى بإتقان. هي لا تطلب القرب بقدر ما تطلب الاعتراف، ولا تخاف الفقد بقدر ما تخاف أن تُرى كما هي، بلا جرحٍ تتكئ عليه. مشكلتها ليست فيما أُخذ منها، بل فيما كسبته من دورها: تعاطف لا يُناقَش، وحق في العتاب بلا حساب، ومكانة آمنة فوق الخطأ. هكذا صار الوجع بيتًا تسكنه، لا طريقًا تعبره، ولا يبدأ الخلاص حين يختفي الألم، بل حين تكفّ عن جعله هويتها، وتجرؤ على الوقوف وحيدة، إنسانة عادية، لا ضحية ولا بطلة.

خاتمة الفصل:

ليس المطلوب أن تفهم النرجسي... بل أن تفهم نفسك بعده.

فالنجاة لا تبدأ حين يختفي من حياتك، بل حين تستعيد صوتك.

"لا شيء يستنزف الإنسان ببطء مثل علاقة تجعله يشك في قيمته بينما يطالب بالصبر باسم الحب..".

– إريك فروم

الفصل الثاني

متى يكون البقاء خطرا

مقدمة

قد لا يكون القرار الصائب دائمًا أن نكمّل ونحاول التكيّف، لأن الاستمرار في بعض العلاقات النرجسية لا يكون مؤلمًا فحسب، بل مُدمّرًا أيضًا؛ إذ قد تخلّف هذه العلاقات مشاعر فقدان الثقة، واضطرابات القلق، والاكتئاب الحاد، والعزلة، كنتاج مباشر للعيش داخل علاقة نرجسية مؤذية، والأسوأ أن بعض الضحايا قد يصلون إلى مرحلة التفكير في إيذاء أنفسهم أو حتى الانتحار.

أولًا: مؤشرات أن العلاقة أصبحت سامة بشكل خطير

1. العزلة التامة:

الشريك النرجسي يبعدك عن أسرتك وأصدقائك، ويجعلك معتمدًا عليه نفسيًا 100%.

2. اللوم الدائم:

مهما حدث، أنت دائمًا السبب، حتى إذا كان هو المخطئ، يقلب الطاولة ويجعلك تشعر بالذنب.

3. الهجوم على الهوية:

يكسر ثقتك بنفسك، يستهزئ بشكلك، طريقة كلامك، عملك، آرائك، ويقنعك بأنك "ولا حاجة".

4. دوائر الإذلال والمصالحة:

يصرخ، يهين، وبعدها يعتذر "بكلمتين حلوين"، ثم يعيد نفس الدورة.

5. التحكم في التفاصيل الصغيرة:

ملابسك، خروجك، طعامك، مواعيد نومك، لتصبح العلاقة سجنا مغلقًا بكلمة "حب".

ثانيًا: التأثير النفسي المدمر

الضحية لا تتأذى فقط وقت الخلاف، لكن يستمر التأثير حتى في غيابه

- **اكتئاب حاد:** الشعور المستمر بالحزن، فقدان الرغبة في أي شيء، النظرة السلبية للحياة.
- **تشتت في التفكير:** صعوبة في اتخاذ قرارات، أو حتى في التركيز على المهام اليومية.
- **نوبات هلع:** خفقان، ضيق نفس، إحساس بالموت القريب فجأة دون مقدمات.
- **أفكار انتحارية:** تشعر الضحية أنها فقدت نفسها بالكامل، وأنه لا يوجد مخرج، فتلجأ لإنهاء الألم بأي طريقة، ولو كانت الموت.

حالة واقعية (مع تغيير الاسم):

"منى"، 29 سنة، كانت مرتبطة بشخص نرجسي لمدة ثلاث سنوات.

تقول: كنت كل يوم بصحى خايفة؛ لو ما ردّتش على رسالته في دقيقة، يتهمني إني بخونه، ولو لبست فستان يبقى "عايزة ألفت نظر الرجالة". مع الوقت بطّلت أشوف أهلي، وكنت بعيّط كل ليلة. في مرة مسكت علبة المسكّنات وقلت لنفسي: يمكن دي تبقى راحة، لكن أختي دخلت عليّ في اللحظة دي بالصدفة؛ لو ما كانتش دخلت، يمكن ما كنتش هبقى هنا.

هذه ليست قصة نادرة الحدوث، وليست "دلعًا" أو "ضعفًا" كما سيحاول النرجسي أن يصف ضحيته ليشوّهها، بل هي أحد تجلّيات العنف النفسي الذي يحدث داخل العلاقات النرجسية.

ثالثًا: متى يجب أن تفكر بجدية في الخروج؟

- عندما تتدهور صحتك النفسية باستمرار.
- عندما تعيش على أعصابك طوال الوقت، خائفًا من رد فعله.
- عندما تشعر أنك "ولا حاجة من غيره".
- عندما تفكر في إيذاء نفسك، أو تصبح غير قادر على الاستمرار.
- عندما يبدأ طفلك (ابنك أو بنتك) في التأثر ويتشكل على نفس القوالب المريضة.

- لو شعرت أنك تنهار... اطلب المساعدة فورًا، من متخصص نفسي، صديق موثوق، أو حتى خطوط الدعم النفسي.

أنت لست وحدك، ملايين الأشخاص مرّوا من الطريق ذاته وخرجوا منه. الخروج ليس ضعفًا، بل هو قرار شجاع بالحفاظ على نفسك.

رابعًا: النرجسي كـ "مُخرّب من الداخل"

النرجسي لا يستخدم الصراخ أو العنف العلني دائمًا، أحيانًا يعمل في صمت، يزرع شكوكًا، يحرّك مشاعرك كالريموت كنترول، يهدّك من الداخل دون أن تدري.

مثال واقعي:

"سارة" كانت تحب شريكها بشكل أعمى، قال لها: "أنا هفتح مشروع، بس محتاج الفلوس تتكتب باسمي عشان الثقة قدام الناس" وافقت. بعد سنتين، سحب الفلوس، باع المعدات، وتركها تغرق في الديون، ولما واجهته قال لها: "ده تمن حبك ليا، مش عاجبك؟ روحي ارفعي قضية".

خامسًا: السيطرة الجنسية والنفسية

بعض النرجسيين يسيطرون على ضحاياهم عبر الجنس، ليس من باب القرب، لكن كنوع من الامتلاك.

- يجبرك على ممارسات تكونين غير مرتاحة لها، ولو رفضت: "إنتي باردة، شكلك بتعملي كده مع حد تاني".
- يبتعد عنك فجأة كنوع من العقاب العاطفي.
- يستخدم العلاقة الحميمة كأداة للتهديد: "لو قولتي لأ، هشوف اللي تقولي آه".

النتيجة: ضياع الحدود، وشعور دائم بالذنب أو القرف من النفس.

سادسًا: تدمير السُمعة والعلاقات الاجتماعية

النرجسي لا يكفيه محيك من داخلك، لكنه يريد أيضًا أن يمحي صورتك عند الناس؛ ينشر شائعات عنك بين أسرتك وأصدقائك، يقول إنك غير مستقرة نفسيًا، أو أن عندك مشاكل أخلاقية، حتى تفقدي كل التعاطف، وحين تشتكين للناس يقولون: يا عيني، صابر عليك. وهذا ما يُعرف بالعنف غير المباشر، الذي يجعل ضحيته وحيدة وفي عزلة تامة.

سابعًا: كيف تقرأ الإشارات قبل أن يفوت الأوان؟

لو كنت:

- تخاف الكلام أو التعبير عن رأيك.
- تفكّر في الهرب حتى من نفسك.

- تشعر بالرعب أو أنك مراقَب 24 ساعة.
- أخذت قرارات ضد مبادئك، أو اضطررت للكذب لترضيه.
- بكيت سرًا كل ليلة، أو فكرت أن تختفي.

إذًا لابد من وقفة للمراجعة: "هل فعلاً أنا في علاقة؟ أم في قفص؟".

ثامنًا: ماذا لو فكّرت في إيذاء نفسك أو الانتحار؟

المؤشر الأخطر: الشخص النرجسي ليس مضطرًا لضربك حتى يؤذيك، أحيانًا يضغط عليك بقوة لدرجة أنك أنت من يرغب في التخلص من نفسك.

لا تستهن أبدًا بهذا الشعور، واطلب المساعدة فورًا، رسالة على الواتساب لطبيب نفسي، أو مكالمة لخط دعم

اعلم أنك لست ضعيفًا... أنت مدمّر بسبب علاقة سامة.

تاسعًا: متى ترحل فورًا؟

- عند وجود عنف جسدي أو جنسي.
- عند وجود تهديد مباشر لك أو لأولادك.
- عند وجود ابتزاز أو تحكّم مالي.
- عند الإحساس أنك تضيع يومًا بعد يوم.
- عندما تجد نفسك غير قادر على أن تحب نفسك أو تثق في أحد.

النرجسي لا يرى أبناءك كأرواح بريئة، بل كأدوات:

- إما وسيلة للسيطرة عليك
- أو تهديدًا محتملاً لسلطته ونفوذه

1. **إذا كان الأبناء منه:**

- يستخدمهم كسلاح للضغط: "لو سبتيني، مش هتشوفيهم تاني"
- يشوّه صورتك أمامهم: "شوفوا مامتكم بتعمل إيه؟ بتخرب البيت"
- يشعرهم أن حبك لهم لا يكفي: "هي مشغولة بنفسها، أنا اللي شايلكم"

النتيجة: أطفال تائهون، يبدأون الشك فيك، أو يبتعدون عنك، وأنت تبدأين الإحساس بالذنب وتفقدين القدرة على التواصل معهم.

2. **إذا كان الأبناء من شريك سابق:**

- يقلّل من وجودهم أو يرفضهم: "دول مش ولادي، ماليش دعوة"
- يعاملك بأسلوب ساخر أو مهين أمامهم
- يحاول عزلك عنهم: "أنتِ طول الوقت معاهم، وأنا؟"
- يشعرهم أن وجودهم عبء، وأن تواجدهم في البيت مصدر توتر

النتيجة: الأم أو الأب يضطرون للاختيار بين علاقتهم العاطفية وأبنائهم، وفي كل الأحوال يحدث نزيف عاطفي.

مثال واقعي:

"دعاء" كانت متزوجة من نرجسي وعندها بنت من زواج سابق، كان دايمًا يقول: "أنا مالي ببنتك؟ إنتِ بتفضليها عليِّ؟" وكان ساعات يتعمد يزعق في البنت ليجرّح دعاء، ومع الوقت، بدأت البنت تكره البيت وتكره أمها، لأن كل مرة كانت تقف في صفها، كان يهددها بالطلاق أو يترك لها البيت بالأيام.

الخلاصة:

عندما تجد:

- علاقتك بأبنائك تتأثر سلبيًا
- أنك غير قادرة على أن تكوني مصدر أمان لهم
- أنهم أصبحوا يعيشون توترًا أو عنفًا مستمرًا

لابد أن يتغير الوضع

الحب الحقيقي يحمي، لا يكسر... وخصوصًا عندما يكون هناك أطفال محتاجون لأن تكوني قوية ومتوازنة.

تأثير الشخصية النرجسية على علاقتها بالأبناء

الشخص النرجسي لا يرى أبناءه أفرادًا مستقلين، بل امتدادًا لصورته الذاتية. نجاحهم يُحسب له، واختلافهم يُعد تهديدًا يجب تصحيحه

1. الحب المشروط

حب النرجسي مرتبط بالسلوك والإنجاز. يُكافأ الطفل عندما يحقق ما يرضي الوالد النرجسي، ويُهمَل أو يُعاقَب عندما يخالف توقعاته. فينشأ الطفل وهو يعتقد أن الحب يُكتسب، لا يُمنح.

2. طمس الهوية

يسعى النرجسي إلى تشكيل شخصية الطفل وفق صورته هو. ميول الطفل لا تُحترم، واختياراته لا تُؤخذ بجدية، وأحلامه تُستبدل بما يخدم طموح الوالد. فيتعلم الطفل أن يكون نسخة، لا ذاتًا مستقلة.

3. التلاعب العاطفي

يستخدم النرجسي الذنب، والمقارنة، والصمت العقابي، والمدح المتقلّب للتحكم في مشاعر الطفل. تُدار العلاقة بطريقة تجعل الطفل في حالة قلق دائم، يسعى فيها لإرضاء الوالد خوفًا من فقدان القبول.

4. تآكل الثقة بالنفس

تصل للطفل رسالة غير مباشرة مفادها: "أنت لست كافيًا كما أنت". ومع الوقت، يفقد الطفل ثقته بنفسه وبمشاعره، ويشك في قدرته على اتخاذ القرار.

5. فرض أدوار داخل الأسرة

قد يُعطى أحد الأبناء دور "الطفل المثالي"، بينما يُحمَّل آخر دور "المخطئ دائمًا". هذه الأدوار قد تتغير، لكن الأذى النفسي يصيب الجميع.

الخلاصة:

الشخص النرجسي لا يربّي أبناءه على الاستقلال، بل يربط قيمتهم برضاه والضرر لا يكون دائمًا ظاهرًا أو عنيفًا؛ أحيانًا يكون في كلمة تبدو محبة، لكنها مشروطة

ملاحظة أخيرة:

من نشأ في بيئة نرجسية قد يقضي حياته محاولاً إرضاء الآخرين، أو يختار طريقًا أصعب: أن يتعرّف إلى نفسه، ويستعيدها وهذا الطريق، رغم صعوبته، هو الأصح.

جلسة 3: "الأبناء في مرآة الأنا"

– الدكتور: أهلاً بيكِ، زي ما قلتي في الجلسات اللي فاتت، النهاردة هنتكلم أكتر عن علاقتك بأولادك في ظل وجود شريك نرجسي. عايزة تبدأي تحكيلي عن اللي حسيتيه في الفترة الأخيرة؟

– الأم (سارة): بصراحة، مش عارفة منين أبدأ. أنا عندي بنت من جوازي الأول، وزوجي الحالي نرجسي جدًا. في البداية كان كل شيء تمام، بس مع الوقت بدأ يبان لي إنه مش بس بيأذيني، لكن كمان بيوتر علاقتي ببنتي. هو مش راضي عن وجودها في البيت، ودايمًا بيحاول يقلل من قيمتها قدّامي وقدّام الناس.

– الدكتور: ده موضوع مهم جدًا. إزاي كان بيعاملها بشكل محدد؟ وهل كان عندك مشكلة في مواجهة تصرفاته دي قدّامها؟

– الأم (سارة): مثلًا كان يبصّ لها وهو بيتكلم ويقول: أنتِ مش بنتي عشان أتعامل معاكي كده، أو اللي بتعمليه مش من عادات البيت ده. وكان دايمًا يحسّسها إنها عبء عليه. حتى لما كانت تقعد معايا، كان يشوفنا ويقول لها: سيبيني في حالي. ولما كانت تقول لي إنها محتاجة مساعدتي في حاجة، كان يحاول يوقفني ويقول: هي مش محتاجة مساعدتك، خليها تتعلم.

- الدكتور: ده نوع واضح من التلاعب النفسي. إنتِ بدأتِ تشوفي إزاي تأثير تصرفاته على علاقتك ببنتك؟

- الأم (سارة): اللي حصل إن علاقتي ببنتي بدأت تضعف. في الأول كنت بحاول أكون مصدر الأمان ليها، لكن بعد فترة بدأت تبعد عني، كأنها مش عايزة تحكي لي أي حاجة. حتى في المدرسة بقت مش متحمسة للحاجات اللي كانت بتحبها، وكانت تسكت وتسيب الأمور تعدّي.

- الدكتور: هل فكرتي في السبب ورا تصرفاتها دي؟

- الأم (سارة): بعد كده فهمت إن ده كله بسبب كلامه، خصوصًا طريقته في التقليل من قدراتها قدّامي. هي بقت تظن إن مهما عملت مش هتكون كويسة، ومهما بذلت مجهود مش هأثق فيها. كل حاجة كانت تعملها كان هو يهدمها. وأنا بقيت تايهة بين إني أوقف مع بنتي، وبين إحساسي إني محاصَرة ومفيش بديل واضح.

- الدكتور: اللي بتوصفيه ده تأثير سلبي عميق، وممكن يؤدي لضعف شديد في الثقة بالنفس عند الأطفال. هو بيحاول يزرع عندها فكرة إن وجودها عبء أو غير مرغوب فيه، وده طبيعي ينعكس على علاقتها بيكي.

- الأم (سارة): صح، وكل ما كنت أحاول أوقفه أو أحميها، كان بيرتد عليّ ويقول: لو ما سمعتنيش، مش هتكمل معاك

في البيت. كان بيهددني دايمًا.

- الدكتور: ده معناه إنكِ كنتِ تحت ضغط نفسي كبير، والضغط ده طبيعي يخلّي علاقتك ببنتك تتدهور تدريجيًا. خليني أسألك: هل حاولتِ تشرحي لها اللي بيحصل؟

- الأم (سارة): حاولت أكتر من مرة. كنت بقول لها إني بحبها وإني دايمًا جنبها، لكنها كانت بتحاول تحمي نفسها من غيظه. مع الوقت بقت ترد عليّ وتقول إنها متعودة على المواقف دي.

- الدكتور: ده رد فعل شائع جدًا في الحالات دي. الشريك النرجسي بيخلق عزلة نفسية حوالين الطفل، تخليه يشك في قيمته وفي أمان علاقته بوالدته.

- الأم (سارة): في البداية كنت بقول لنفسي إن الموضوع هيعدي، لكن بدأت ألاحظ إن العلاقة بيني وبينها بتتدهور بشكل مرعب.

- الدكتور: العلاقة دي مش بس بتأذيكِ، لكنها بتأذي بنتك كمان. خطوة مهمة دلوقتي إنكِ تبدأي في وضع حدود واضحة مع زوجك، ومحاولات واعية لإعادة بناء التواصل مع بنتك، حتى لو الطريق مش سهل.

- الأم (سارة): بقيت فعلًا بسأل نفسي إذا كانت العلاقة دي تستحق الاستمرار.

- الدكتور: ده سؤال مشروع. في بعض الحالات، الاستمرار في علاقة نرجسية بيكون مؤذٍ للأم وللأطفال. لو قدرتِ تحطي حدود وتحمي نفسك وبنتك، ده شيء إيجابي، لكن لو الضغط استمر، هيأثر على استقرارك النفسي والعقلي.

- الأم (سارة): أنا بفكر أبدأ دعم نفسي لبنتي، وأشتغل على نفسي أكتر، بس حاسة إن الطريق صعب.

- الدكتور: وعيك بده هو البداية الحقيقية. خطوة خطوة، ومع الدعم المناسب، تقدري تعيدي بناء ثقتك بنفسك، وبالتالي ثقة بنتك فيكي وفي نفسها.

تقرير الطبيب المعالج

في هذه الجلسة، نستطيع أن نرى كيف أن النرجسي لا يؤذيك كشريكة فقط، بل يضع ضغوطًا هائلة على علاقتك بأطفالك، التلاعب المستمر، والضغط النفسي، والتهديدات لا تدمر فقط الثقة بالنفس، ولكن تهدد أيضًا الروابط العاطفية بين الأفراد. أما عن العلاج، فقد بدأنا بخطوات تدريجية لتحسين العلاقة مع الابنة، وأخذت "سارة" القرار الأول بتحديد الحدود مع زوجها الحالي، والذي سيكون له دور كبير في عملية التعافي.

"لا شيء يربط الإنسان بجلاده أكثر من اللحظة التي صدّق فيها أنه مُنقذه".

– إريك فروم

الفصل الثالث

عن فخّ التعلّق، والأمل، والجرح القديم
لماذا لا أستطيع تركه؟

مقدمة

"الخروج من علاقة نرجسية لا يحتاج بابًا... بل يحتاج وعيًا".

هناك سؤال يتكرر بلا توقف، كظلّ يعود مهما تغيّر الضوء: "لماذا لا أستطيع تركه؟ ولماذا أعجز عن الخروج؟". هذا السؤال ليس دليل ضعف، ولا قلّة إرادة، ولا هزيمة نفسية، بل هو السؤال الأكثر إنسانية في تجربة العلاقات النرجسية؛ لأن هذه العلاقات ليست علاقات عاطفية عادية، بل نظام نفسي مغلق.

يُبنى هذا النظام على دورة متكررة تبدأ بالإبهار؛ حيث يظهر النرجسي متفرّدًا، ساحرًا، وكأنه كل ما تحتاجه في الحياة. ثم يتسلّل الجرح تدريجيًا عبر كلمات مؤذية وإهانات صغيرة، إلى أن يصبح الألم مألوفًا. ومع الوقت، يدخل الطرف الآخر في حالة من الإرباك المستمر، بسبب تناقض التصرفات والوعود، فيشعر دائمًا بأنه المخطئ أو المشوَّش. ومع استمرار هذه الحالة، يحدث الاعتياد على الألم، فيتحوّل الوجع إلى جزء من الحياة اليومية، ويصير الهروب أصعب مما يبدو.

إنها ليست علاقة بالمعنى الإنساني، بل دورة نفسية متكررة، لها بنية واضحة، وثمن باهظ، ونهاية مؤجَّلة.

فيما يلي شرح هذه الدورة خطوة بخطوة، مع أمثلة عملية توضّح كل مفهوم:

أولًا: التعلّق - التعزيز المتقطّع
(Intermittent Reinforcement)

العالِم النفسي B. F. Skinner شرح أن السلوك الذي يُعزَّز بشكل متقطّع وغير متوقّع يصبح أكثر رسوخًا وصعوبة في الانطفاء. النرجسي يستخدم هذا بمهارة كبيرة: فجأة يظهر اهتمام بعد أسبوع من التجاهل، يرسل كلمة حنان بعد جرح أو إهانة، أو رسالة اشتياق بعد صمت عقابي طويل. هذه اللحظات الصغيرة تجعل الضحية دائمًا في حالة انتظار، معلّقة بما قد يحدث لا بما يحدث فعليًا؛ يشبه هذا سلوك آلة المقامرة: "ربما أربح في المرة القادمة". في العلاقات النرجسية تصبح "المرة القادمة" أهم من "اللحظة الحالية"، فتعيش الضحية على أمل اللحظة المقبلة، وتتعلّق بالدورة نفسها بدلًا من أن تعيش الواقع.

مثال عملي: قد يرسل النرجسي رسالة حب بعد أسبوع من الصمت الطويل، فتشعر الضحية بسعادة مؤقّتة، لكنها سرعان ما تعود إلى دورة الجرح والصمت، مما يقوّي التعلّق أكثر فأكثر.

نصيحة عملية: حاول تدوين ما حدث على مدار العلاقة لتتمكّن من رؤية النمط بوضوح، بدلًا من الانغماس في "ربما هذه المرة مختلفة".

ثانيًا: الاعتماد العاطفي: حين يصبح الألم مألوفًا (Trauma Bonding)

تشرح جوديث هيرمان في كتابها Trauma and Recovery أن الصدمات المتكررة داخل علاقة حميمة تولّد ارتباطًا بالمؤذي يشبه الإدمان، وليس إدمان الشخص نفسه، بل إدمان الدورة النفسية ذاتها: جرح... فوضى... ثم لحظة دفء قصيرة. هذه اللحظة ليست حبًا حقيقيًا، بل مجرّد استراحة قصيرة قبل الغرق الكامل.

مع مرور الوقت، يبدأ السؤال الأكثر إيلامًا بالظهور: "هل أفتقده، أم أفتقد نفسي التي ضاعت وأنا أبحث عنه؟". وقد تحاول الضحية تفسير أي تصرّف إيجابي من النرجسي على أنه دليل حب، بينما هو في الحقيقة مجرّد وسيلة للحفاظ على السيطرة.

نصيحة عملية: تذكّر أن العلاقة ليست عن الحب، بل عن السيطرة؛ فكل لحظة دفء قصيرة لا تعني تغييرًا حقيقيًا.

ثالثًا: التلاعب النفسي: حين يُعاد تشكيل الوعي (Gaslighting)

النرجسي لا يسيطر على مشاعرك فقط، بل على إدراكك للواقع ولنفسك، ويبدأ بتغيير الطريقة التي ترى بها الضحية ذاتها عبر عبارات متكرّرة مثل: "أنتِ تفهمين خطأً"، و"هذا لم يحدث"، و"أنتِ حسّاسة أكثر من اللازم"، و"أنتِ السبب في كل شيء".

ومع التكرار، يتكوّن صوت داخلي جديد يشبه صوته، يشكّك في مشاعرك، وحدسك، وذكرياتك، وقيمتك، فتبدأ الضحية في الشك في قراراتها، حتى لو كانت منطقية، وتشعر بأنها دائمًا المخطئة.

نصيحة عملية: دوّن يومياتك، ولو كانت بسيطة، لتبقى متصلًا بواقعك، وحاول استشارة شخص خارجي تثق به للتحقّق من الحقائق.

رابعًا: أمل التغيير: الوهم الأكثر نعومة وخطورة

الضحية لا تتعلّق بالنرجسي كما هو، بل بالنسخة الأولى؛ النسخة الساحرة، الرقيقة، المبهرة، التي ظهرت في البداية. هذه النسخة لم تكن حقيقية، بل قناعًا متقن الصنع، ومع ذلك تظل الضحية تنتظر عودة هذا القناع، معتقدة أنه "الشخص الحقيقي".

قد يعد النرجسي بتغيير سلوكه، لكن هذا الوعد يكون جزءًا من دورة السيطرة نفسها، ولا يتحقّق أبدًا.

نصيحة عملية: تذكّر دائمًا أن البداية الساحرة كانت تمثيلًا، وأن القسوة هي الواقع الحقيقي.

خامسًا: الجرح القديم: حين يمسك الماضي بقدم الحاضر

العلاقة النرجسية لا تبدأ اليوم، بل في مكان وزمان أقدم؛ طفولة مليئة بغياب الأب أو الأم، ونقد دائم، وحب مشروط، وصمت طويل، وخوف مستمر، وأم باردة أو أب غير موجود.

النرجسي لا يختار ضحيته، بل الجرح هو الذي يختار، ومجرّد أن يلمس النرجسي هذا الجرح يصبح الخروج أصعب؛ لأن العلاقة لم تعد عنك، بل عن جرحك القديم. فشخص تعرّض للرفض العاطفي في طفولته قد يجد نفسه مشدودًا إلى نرجسي يعيد له الشعور بالألم نفسه، لكنه يقدّم له في الوقت ذاته "جرعة صغيرة من الاهتمام"، فتتكرّر الدورة.

نصيحة عملية: حاول التعرّف على جروحك القديمة، واعمل على شفاء نفسك؛ فهذا يضعف قدرة النرجسي على السيطرة عليك.

سادسًا: الخروج: خطوات عملية نحو الحرية

الخروج من علاقة نرجسية ليس مجرّد قرار، بل سلسلة خطوات واعية تبدأ بالتعرّف على النمط وملاحظة التكرارات في العلاقة (الإبهار – الجرح – الصمت – الاهتمام المؤقّت)، ثم تدوين اليوميات وتسجيل كل موقف مؤذٍ أو متناقض للبقاء متصلًا بالواقع، وإعادة بناء الثقة بالنفس عبر أفعال صغيرة تثبت قيمتك المستقلّة.

ويظل طلب الدعم الخارجي خطوة أساسية، سواء من أصدقاء أو معالج نفسي، مع التخلّص الواعي من الأمل الزائف، وتذكّر أن النسخة الأولى لم تكن حقيقية، وأن القناع لن يعود، ثم التخطيط للابتعاد التدريجي بشكل آمن ومستمر دون إجبار النفس على قرار مفاجئ إن لم تكن جاهزة.

الخلاصة

العلاقة النرجسية دورة معقّدة تجمع بين الإبهار، والجرح، والتلاعب النفسي، والاعتماد العاطفي، والضحية ليست ضعيفة، بل معلّقة في شبكة من الأنماط النفسية المحكمة. إن الوعي بهذه الدورة، وفهم مصطلحات مثل Intermittent Reinforcement وTrauma Bonding وGaslighting، هو الخطوة الأولى للخروج من المتاهة.

تذكّر: الخروج لا يحتاج بابًا، بل وعيًا، وقرارًا مستندًا إلى فهمك لما يحدث لك، وكل خطوة نحو الوعي هي خطوة نحو الحرية الحقيقية.

جلسة 3: "لحظة الحقيقة"

المشهد الأول

كانت قاعدة قدّامي على الكرسي في الركن، كأنها جاية من آخر الدنيا. قميصها مكوش، وعيونها مليانة تعب، كأن النوم ما كانش رفيقها أبدًا. قبضت إيديها فوق بعض.

– الحالة: أنا... والله مش فاهمة... ليه مش قادرة أسيبه؟ مع إنه ساعات... بيكسرني.

الصمت كان تقيلاً؛ نوع صمت يخليك تحس إنك واقف على حافة هوّة. بصّتلي بعينين فيهم كسرة وحنين.

- الحالة: هو مش كله وحش... ساعات يبقى حد تاني... يبصّ لي النظرة اللي كانت في الأول... البصّة اللي كانت تخبّي الدنيا كلها.

ابتسمت ابتسامة فيها ألم، ونزلت دمعة على خدّها.

- الحالة: أنا مستنيا اللحظة دي كل يوم... أحيانًا لحظة واحدة بس... وقلبي كله يتشد وراها. بس بقيت بخاف... بخاف أتكلم... وبخاف أسكت... وبخاف أفرح... أصل الفرح معاه بيتحوّل بسرعة لخوف.

صمتت، وبعد شوية قالت بصوت مكسور:

- الحالة: لو اختفيت مش هيحس... بس لو اتأخرت... الدنيا كلها تتقلب.

قلت لها بهدوء:

- المعالج: إنتِ شايفة ده حب؟

ضحكت ضحكة قصيرة، فيها سخرية وجرح.

- الحالة: لأ... لأ... يمكن... أنا مش متأكدة بحبّه... يمكن متعودة عليه... يمكن متعودة على الوجع اللي معاه.

رفعت راسها فجأة، كأنها بتحاول تمسك نفسها.

- الحالة: بس لما يحنّ... لما يبقى لطيف... قلبي يتشد تاني... وأقول خلاص رجع... هو رجع.

سألتها:

- المعالج: وبيفضل؟

هزّت راسها وقالت بصوت متردّد:

- الحالة: لأ... لحظة بس... وبعدين يختفي تاني... ويرجع نفس الشخص اللي بخاف منه.

سكتت، فقلت لها:

- المعالج: إنتِ مش متعلّقة بيه هو... إنتِ متعلّقة بأول يوم... أول يوم اتبنى مخصوص علشان تمسكي فيه.

اتسعت عينيها، وقالت بصوت همس:

- الحالة: يعني... أسيبه؟

قلت لها بهدوء:

- المعالج: أنا مش بقولك تسيبيه... أنا بقولك ترجعي لنفسك... ولو رجعتي لنفسك... القرار هييجي لوحده.

كانت اللحظة دي صمت طويل، كأنه ساعة، فيها شوية خوف، شوية حنين، وشعور خفيف بالتحرّر "حاسة أخيرًا إن قلبي ممكن يكون ملكي".

صراع الروح الداخلي

الليل دخل من الشباك، والهوى بيحرّك ستاير الغرفة. هي قاعدة لوحدها، دموعها مش قادرة توقف، وقلبها متقسّم بين الحنين والخوف. بدأت تتكلم مع نفسها بصوت واطي:

"ليه كل حاجة معاه بتشدّني؟ ليه الألم والحنين مرتبطين بنفس الشخص؟"

رجعت بذاكرتها لأول يوم، أول يوم شافت فيه النظرة الساحرة، والابتسامة اللي كانت الدنيا كلها مستخبية وراها. حسّت كأنها وقعت في فخ قبل ما تعرف نفسها. بعدها قالت بصوت أقوى، فيه تصميم:

"لأ... مش هخلّي نفسي تضيع... هترجعلي... وهقرّر أنا مين أنا... ومش هسيب نفسي أتربط بحاجة تكسّرني".

كانت اللحظة دي بداية التحرّر الداخلي؛ لحظة صغيرة، لكنها قوية، لأنها لحظة رجوع الروح لنفسها.

دورة الإبهار والجفاء

في الأيام اللي بعدها، كل حاجة رجعت تتكرر؛ دورة ورا دورة. يوم فيه حنين، واهتمام، وكلام لطيف، ولحظة تلمس القلب. بعده يومين صمت، وتجاهل، وجرح، وكلمات تقطع النفس. يوم ثالث يظهر فيه فجأة، محاولة لإعادة ابتسامة أولى، لحظة قصيرة تخلّي القلب يشتد ويفرح، وبعدها يختفي تاني، ويرجع نفس الشخص اللي خافته.

كل يوم كانت بتحس بصراع جوّاها؛ حنين وجرح، خوف وفرح، حب وألم. الدورة دي كانت أقوى من إرادتها، لحد ما بدأت تلاحظ نفسها من بعيد، تبصّ على اللي بيحصل، وتفكّر:

"أنا مش متعلّقة بيه... أنا متعلّقة بالدورة... متعلّقة باللحظة اللي كنت ضايعة فيها... متعلّقة بألم واعتياد".

مواجهة الحقيقة

في يوم، ظهر هو فجأة، كأنه بيتحدّى صمتها، وقال:

– الشخص النرجسي: إنتِ زعلانة ليه؟ مالكش لازمة تعملي دراما كده.

ردّت بصوت واثق:

– الحالة: أنا مش زعلانة... أنا بس شفت نفسي... وحاسة إني ضيّعت سنين وأنا بستناك... وده مش عدل لنفسي.

تغيّر وشّه، وحاول يتحكّم، ويستخدم جُمل Gaslighting: "إنتِ فاهمة غلط... ده كله في دماغك... أنا بحبك". ابتسمت ابتسامة باردة، المرة دي مختلفة، وقالت:

– الحالة: لأ... مش بحبك... بحب نسخة اللحظة اللي ضايعة... اللي كانت ساحرة... واللي ما كانتش حقيقية.

كانت لحظة فاصلة، لحظة قوة، قدرت تقول فيها الحقيقة بصوت ثابت، لأول مرة من سنين.

لحظة القرار والتحرّر

قعدت تفكّر في نفسها بصوت واطي، لكنه مليان تصميم:

"كفاية... مش هخلّي نفسي أضيع... مش هسيب الألم يحدّد حياتي... مش هخلّي اللحظة دي تاخد مني نفسي... لازم أرجع لنفسي... ووقتها القرار هييجي لوحده".

ابتسمت لنفسها، ونزلت دموعها، لكن المرة دي كانت دموع حرّية مؤقّتة، وبداية تحرّر. عرفت إن الطريق مش سهل، وإن الدورة مش هتنتهي بسرعة، لكن قلبها بدأ يكتشف ذاته. لأول مرة من سنين، كانت عارفة إنها مش الضحية وبس، وإنها تقدر تقرّر، وتختار، وتبدأ تحرّر نفسها.

الخاتمة

الليل كان ساكت، لكن جوّاها كان مليان ضجيج؛ أفكار، وحنين، وخوف. ومع ذلك، لأول مرة، كانت فيه نقطة ضوء، وبداية وعي حقيقي، وبداية قرار مش هيتفرض عليها، بل هي اللي هتختاره.

عرفت إنها مش محتاجة باب للخروج، محتاجة وعي، ومحتاجة رجوع لنفسها. وكل خطوة صغيرة في اليوم اللي جاي هتقوّيها أكتر وأكتر، لحد ما تبقى الحرّية مش حلم، لكن واقع تمسكه بإيديها.

"أعظم انتصار يمكن أن تحققه على إنسان، هو أن تجعله يشك في ما يراه، وما يتذكّره، وما يشعر به".

– من رواية 1984، جورج أورويل

الفصل الرابع

هل النرجسي ضحية للظروف... أم ضحية لاختياره؟

مقدمة: السؤال الذي نحب أن نهرب منه

عندما نواجه شخصية نرجسية مؤذية، أول ما نبحث عنه هو تفسير يريحنا؛ إمّا أن نقول: مسكين، ضحية طفولة قاسية، أو نقرّر: شرير، أناني، بلا قلب. والحقيقة أقل راحة من الخيارين؛ فالنرجسي ليس بريئًا تمامًا، ولا وحشًا أسطوريًا، بل هو نتاج ظروف، لكنه أيضًا شريك كامل في ما أصبح عليه. هذا الفصل لا يقدّم حكمًا أخلاقيًا سهلًا، بل يفتح الملف كما هو: متى يكون النرجسي ضحية؟ ومتى يتحوّل إلى معتدٍ واعٍ؟ وأين تنتهي الظروف... ويبدأ الاختيار؟

أولًا: كيف يُصنَع النرجسي؟

لا يولد الإنسان نرجسيًا. النرجسية، في جذورها، آلية دفاع. طفل لم يُرَ كما هو، أو لم يُحتَمل ضعفه، أو حُبّ بشروط: كن مميّزًا فنحبك... اخطئ فننساك. في بيئات كهذه، يتعلّم الطفل درسًا مبكرًا وخطيرًا: القيمة ليست في الوجود، بل في الأداء. فيبني ذاتًا مزيّفة؛ قوية، متفوّقة، لا تحتاج أحدًا.

هذه الذات ليست شرًا، بل درعًا. وفي هذه المرحلة، نعم، النرجسي ضحية ظروف، وضحية غياب الأمان النفسي. لكن القصة لا تنتهي هنا.

ثانيًا: اللحظة الفاصلة - حين يكبر الدرع

المشكلة لا تبدأ حين يبني النرجسي قناعًا، بل حين يرفض خلعه بعد أن يكبر. مع الوقت، القناع لا يعود حماية، بل هوية. هنا يحدث التحوّل الخطير: لا يعود يرى الآخرين بشرًا، بل أدوات؛ لا يعود الألم شيئًا يُشعَر به، بل شيئًا يُستَخدم؛ لا يعود الضعف مرحلة، بل عارًا يجب سحقه.

في هذه النقطة، النرجسي يعرف. يعرف أنه يؤذي، ويعرف أنه يستغل، ويبرّر. وهنا تنتهي منطقة "الضحية".

ثالثًا: الشر ليس في الألم... بل في التبرير

كثيرون تأذّوا في طفولتهم، وكثيرون كُسروا، لكن ليس كل من تأذّى أصبح مؤذيًا. الفرق الجوهري ليس في الجرح، بل في ما تفعله به. النرجسي في مرحلته المتقدّمة يقول ضمنيًا: تأذّيت، إذًا لي الحق. انكسرت، إذًا العالم مدين لي. أنا متألم، إذًا مشاعرك لا تهم.

هنا، الألم لا يعود تفسيرًا، بل رخصة. والشر الحقيقي لا يكون في القسوة فقط، بل في القناعة العميقة بأنك مستثنى من المحاسبة.

رابعًا: النرجسي والوعي - أخطر نقطة

أخطر ما في النرجسية ليس الإنكار، بل الوعي بلا ندم. هناك نرجسيون يعرفون تمامًا ما يفعلون؛ يعرفون نقاط ضعفك، ويعرفون متى ينسحبون ومتى يعودون، ويعرفون كيف يجرحون دون أن يتركوا دليلًا. هؤلاء ليسوا ضحايا ظروف، هؤلاء اختاروا.

الوعي هنا لا يؤدّي إلى إصلاح، بل إلى تحسين أدوات الأذى، وهذا هو الخط الفاصل أخلاقيًا.

خامسًا: لماذا نحب تبرئة النرجسي؟

لأن الاعتراف بشرّه مكلف؛ يعني أننا تأذّينا بلا معنى، ولم نكن منقذين، ولم يكن الحب كافيًا. نحب فكرة "الضحية" لأنها تعطينا وهم السيطرة: لو أحببته أكثر، كان سيتغيّر. لكن الحقيقة القاسية أن بعض الناس لا يريدون الشفاء، لأن الشفاء يعني فقدان السيطرة.

سادسًا: هل يمكن أن يتغيّر؟

نعم، بشرط واحد فقط: أن يعترف بأنه مسؤول، لا فقط متألم. طالما يرى نفسه ضحية فقط، لن يتغيّر، وطالما يرى نفسه إلهًا صغيرًا، لن يندم. التغيير يبدأ حين يقول: ما حدث لي ليس خطئي، لكن ما أفعله الآن خياري. وهذا اعتراف نادر.

الخاتمة: الجواب الذي لا يرضي أحدًا

هل النرجسي ضحية للظروف؟ نعم، في البداية. هل هو شرير؟ يصبح كذلك عندما يختار الاستمرار. الظروف تفسّر، لكنها لا تبرّر، والألم يشرح، لكنه لا يمنح حصانة أخلاقية. أخطر النرجسيين ليسوا الذين تألّموا، بل الذين قرّروا أن يجعلوا ألمهم سببًا لألم الآخرين.

جلسة 3: "الحكم المؤجَّل"

قعد قدّام المعالج وهو مفرود في الكرسي، مش استرخاء... استحواذ. كأنه بيقول من غير كلام: المكان ده ليّ.

- المعالج: خلّينا نبدأ بسؤال بسيط. إنت شايف نفسك إيه؟
- الحالة (ضحكة قصيرة): أنا؟ أنا نتيجة... مش سبب.
- المعالج: نتيجة إيه؟
- الحالة: تربية، ناس، خذلان... طفولة اتعلّمت فيها إن اللي ما يدوسش... يتداس.

سكت لحظة، وبصّ في سقف الأوضة.

"يعني لو طلعِت شرير، مش يمكن أكون اتعلّمت الشر غصب عني؟"

- المعالج مال بجسمه لقدّام شوية: ممكن... بس خلّيني أسألك، إنت فاكر أول مرة وجعت حد كانت غصب عنك؟

سكت. السكوت هنا ما كانش هدوء... كان حساب.

- الحالة: أول مرة؟
- المعالج: أيوه... كنت بدافع عن نفسي.
- المعالج: وآخر مرة؟
- ابتسم، الابتسامة اللي بتيجي لما الواحد يبقى فاهم اللعبة.

- الحالة: آخر مرة؟ كنت مستمتع...

الهواء تقلّ.

- المعالج: وهنا السؤال، إنت ضحية لأنك اتأذّيت؟ ولا شرير لأنك كمّلت؟

- الحالة فرد ضهره أكتر: إنتوا بتحبوا تحاكموا قوي... يا أبيض يا أسود... الحياة مش كده.

- المعالج: صح... بس الأذى... دايمًا لونه واحد.

قرب وشه شوية.

- الحالة: طب ما تيجي نكون صرحا؟ أنا لما بسيطر... بحس إني عايش... ولما بسيب نفسي ضعيف... بحس إني ولا حاجة.

- المعالج: يعني بتختار تكون قاسي علشان ما ترجعش طفل مكسور.

- الحالة (حدة مفاجئة): وإيه يعني؟ إنت لو مكانّي كنت هتختار غير كده؟

- المعالج ما ردش بسرعة: يمكن... ويمكن لأ... بس الفرق إن فيه ناس بتوجع، وناس بتوجّع غيرها علشان ما تحسّش.

هدأ شوية، والصوت نزل.

- الحالة: طب قولي بقى... إنت شايفني إيه؟

- المعالج تنفّس بعمق: شايفك كنت ضحية... وبقيت خطر.

- الحالة ضحك: يعني إيه... نص بني آدم؟

- المعالج: يعني واحد اتأذّى... وبعدين قرّر ما يسيبش الأذى يضيع... حوّله لسلاح.

سكت، وبصّ في الأرض.

- الحالة: طب وأنا... مفروض أتحاسب على إيه؟ على اللي حصلي؟ ولا اللي عملته؟

- المعالج: اللي حصلك يشرحك... واللي عملته يحكم عليك.

رفع عينه.

- الحالة: وأنت؟ لو مكانّي... كنت هتسامح نفسك؟

- المعالج وقف، لبس نضارته: أنا دوري أفهم... مش أبرّر... ولا أبرّئ... الحكم مش عندي... بس الاختيار... لسه عندك.

- الحالة قام، وقف عند الباب: عارف؟ أسهل حاجة إني أكمّل شرير... الشر واضح... إنما الشفاء محتاج شجاعة.

فتح الباب وخرج.

- المعالج (لنفسه): "أخطر الناس... مش اللي اتأذّت... ولا اللي آذت... أخطرهم... اللي فاهم الفرق... ومش فارق معاه".

"الشيء الأصعب في ترك شخصٍ يؤذيك،
أنك لا تتركه هو...
بل تترك الأمل الذي كنتَ تتشبّث به".

– رواية "Gone Girl"، جيليان فلين

الفصل الخامس

صعوبة الانفصال عن شريك نرجسي
قواعد الألعاب النرجسية

"إنه كظلي... لا أستطيع الهروب منه، ولا الإمساك به. هذا يبدو غريبًا، لكن مع النرجسي، كل شيء يبدو غريبًا طبيعيًا!"

"أخطر ما في العلاقة النرجسية أنها لا تكسرك دفعة واحدة؛ بل تُقنعك بهدوء أن الكسر كان خيارك، وأن الألم دليل حب، وأن النجاة خيانة... بينما الحقيقة الوحيدة: أنك كنت داخل لعبة، لا داخل علاقة".

كثير من الذين يعيشون مع شريك نرجسي يقولون لأنفسهم: "أنا تعبان/ة... لكن مش قادر أمشي". قد يبدو ذلك غريبًا لمن هم خارج العلاقة: "إذا لم تكن سعيد/ة، ارحل". لكن المتورطين فيها يعرفون جيدًا أن الأمر ليس بهذه السهولة، فالنرجسي لا يقيد يدك، بل عقلك ومشاعرك، مستغلًا ثغراتك الداخلية.

في هذا الفصل نكشف الأسباب النفسية والعاطفية التي تجعل الانفصال عن شريك نرجسي أمرًا شديد الصعوبة، رغم الأذى والإنهاك المستمر. الانفصال عن شريك نرجسي ليس قرارًا... بل تحرّرًا، ولن يحدث بقوة إرادتك وحدها، بل عندما تفهمين اللعبة، وتعيدين لنفسك سلطتها على واقعك، وتستعيدين احترامك الداخلي خطوة بعد خطوة، وليس دفعة واحدة.

العلاقة النرجسية تُحكم بثلاثة محاور: التعزيز المتقطع، وهو جرعات مهذّبة من الاهتمام وسط بحر من الإيذاء؛ الاعتماد العاطفي، وهو ارتباط صادم يولّد دورة إدمانية؛ والوهم الأولي، وهو

البحث المحموم عن نسخة البداية المختلقة. عندما تدرك الضحية أن "البداية" كانت جزءًا من اللعبة، وأن "الدفء" مجرد فاصل بين جرحين، وأن "الخوف" ليس حبًا، بل سيطرة، يبدأ التحرّر.

أولًا: دورة الإغواء - الإهمال - الاسترجاع

هذه الدورة لا تُرهقك فقط، بل تعيد تشكيل جهازك العاطفي من الداخل. في كل مرحلة يُعاد برمجة توقّعاتك وتُشحَن مكامن ضعفك، حتى تصبح العلاقة أشبه بخط إنتاج نفسي يعمل دون توقف.

مرحلة الإغواء: في البداية يمنحك النرجسي شعورًا مسكرًا بالاختيار، يجعلك تصدّق أنك الصفقة الأكثر قيمة في حياته، ويتعامل معك كما لو أنك مشروع استثمار عاطفي ضخم: اهتمام مكثّف، رسائل لا تنتهي، دفء، انبهار، دعم، فتظنين أنك وصلتِ إلى صيغة الحياة المثالية.

مرحلة الإهمال: ثم ينقلب المزاج فجأة، يتراجع الاهتمام، تُخفّض "ميزانية الانتباه"، ويبدأ النقد في التدفّق بذكاء جارح. تجدين نفسك تسألين: هل تغيّر؟ أم أنني أنا التي تغيّرت؟ وتبدأين في ملاحقة اللحظة الذهبية التي كانت في البداية، كأنك تحاولين الوصول إلى منتج كان في طور الـ Prototype ثم سُحب من السوق دون مبرر.

مرحلة الاسترجاع – Hoovering: بعد أن تتصدّعي بما يكفي، يعود إليك بوجه قديم: لطيف، محب، متأسف، يذكّرك بذكرياتكما

"وقت ما كنتم لسه فاهمين بعض". هنا بالضبط تتشكل أخطر آلية في النفس.

ثانيًا: الإدمان العاطفي (Emotional Addiction)

هذه الدورة تنشئ داخلك اعتمادًا عاطفيًا يشبه تمامًا إدمان المواد، فترات الحب المكثّف تعمل كـ "دفعة دوبامين"، فترات الإهمال تعمل كـ "انقطاع مفاجئ"، ثم تأتي مرحلة الاسترجاع كـ "جرعة إنقاذ" تشكل انتكاسة تُعيدك إلى نقطة الصفر. ينشأ داخل الدماغ نظام تعزيز متقطع (Intermittent Reinforcement)، وهو نفس النظام المستخدم في تصميم ألعاب المقامرة، حيث لا تعرفين متى سَتربحين، ولا كم سَتربحين، لكن أملكِ في الربح يبقيكِ في اللعبة مهما خسرتِ.

ثالثًا: التلاعب بالعقل (Gaslighting)

نسخة أبسط، بلا تعقيد: التلاعب العقلي، ببساطة، هو فن جعلُك تشكّين في مشاعرك، ثم في ذاكرتك، ثم في نفسك بالكامل. ليس سحرًا، ولا علم صواريخ، بل سلسلة جُمل صغيرة تُقال ببرود إداري شديد، لكنها تُدخلك في فوضى كاملة: "أنتِ بتبالغي"، "ده محصلش"، "إنتي حساسة من زمان"، "أنا فاهمك أكتر مما انتي فاهمة نفسك". مع الوقت يبدأ عقلك بالتساؤل: هل الألم الذي أشعر به حقيقي؟ هل رد فعلي منطقي؟ هل أنا المشكلة؟ التلاعب العقلي يعمل مثل تحديث نظام تشغيل غير معلن، لا تلاحظينه

فورًا، لكنك تستيقظين يومًا لتجدي أن شكك في نفسك أصبح أقوى من ثقتك بها.

رابعًا: الخوف - القوة غير المرئية التي تمسكك من كتفيك

الخوف في العلاقة مع شخص نرجسي لا يأتي في صورة تهديد مباشر دائمًا، بل أحيانًا يكون خوفًا ناعمًا، مُغلّفًا بعاطفة مشوشة: الخوف من الوحدة يزرع فيك فكرة أنك بلا "قيمة سوقية" بدونه، وأنه الوحيد الذي يرى ميزاتك. الخوف من الانهيار المالي قد يذكّرك كل يوم بأنه هو الذي يمسك مفاتيح الاستقرار، وأن خروجك يعني خسارة الضمانات كلها. الخوف من الفضيحة أو الفشل: "إحنا قدام الناس شكلنا perfect، ليه تكسري الصورة؟"، لتبدئي في حماية الصورة بدل حماية نفسك. الخوف من البدء من جديد، إذ ترهقك العلاقات المجهدة لدرجة تجعلك تظنين أن البقاء في السيء أسهل من محاولة بناء الجديد. الخوف هنا ليس شعورًا عابرًا، إنه عقد، بنود غير مكتوبة توقعين عليها دون وعي، وتدفعين ثمنها كل يوم.

خامسًا: التشويش العاطفي

حين تُحبين من يؤذيك، يتحول المنطق إلى ضيف شرف، تتشابك الذاكرة مع الرغبة، والرغبة مع الخوف، والخوف مع الأمل، فتصبح العلاقة متاهة شعورية: باب يدخل إلى حب، باب يدخل إلى وجع، وباب يدخل إلى شيء لا يمكنك تسميته، لكنه يُبقيك في ضيافته.

جلسة في العيادة

على لسان الدكتور كريم - طبيب نفسي

سارة كانت قاعدة قدّامي، باين عليها التعب والضياع. عينيها مليانة حيرة، وجسمها مرهق كأنه شايل أكتر مما يحتمل. كنت شايف في قعدتها توتّر قديم، "توتر حد عاش كتير وهو بيبرّر الألم".

– سارة: دكتور كريم، مش قادرة أسيبه. مهما عمل فيَّ، مهما أذاني، مش قادرة أبعد.

الكلمات خرجت منها من غير ترتيب، كأنها كانت محبوسة بقالها سنين. فهمت ساعتها إن سارة واقعة في علاقة نرجسية، علاقة كل ما توجعها ترجع لها أكتر.

– المعالج: سارة، إنتِ عارفة إن ده مش حب، ده نوع من السيطرة. ليه متمسكة بيه؟

سؤالي كان مباشر. مش قسوة، قد ما هو محاولة أفتح فجوة في الجدار اللي حوالين وعيها.

– سارة: في البداية كان كويس. كان بيحبني. بعدين بدأ يتغير، يقسى، ويرجع يعتذر، وأنا بصدق كلامه.

"زي كل الضحايا... ماسكة في أول نسخة، ومش شايفة الحاضر".

- المعالج: ده مش حب، ده استغلال عاطفي. النرجسيين مش بيتغيروا، هم بس بيعرفوا إمتى يلينوا علشان يفضلوا مسيطرين.

سكتت شوية، وكأن الكلام لمس جرح كانت بتحاول تتجاهله.

- سارة: أنا بحس إنه هو الوحيد اللي فاهمني... وبحس إنه هيغير نفسه. وبصدق ده.

- المعالج: اللي بتحسيه ده مش فهم، ده تلاعب. هو خلاك تحسي إنك ما تتشافيش غير من خلاله، علشان تفضلي محتاجة له.

كنت شايف إنها لسه مش مستعدة تمشي، بس بدأت تشوف. وفجأة، الموبايل رن. الرقم كان واضح.

- صوته: مش هتقدر تسيطر على سارة. هي ملكي.

نبرة حادة، مليانة تهديد، "نفس الصوت اللي دايمًا بييجي قبل الانكسار".

- المعالج: إنت ما تملكش حد. ولو بتدّعي إنك بتحبها، الاحترام أول شرط.

قفلت المكالمة، ورجعت أبصّ لها.

- المعالج: اللي حصل ده دليل كافي. هو مش نادم، هو بيحاول يضغط عليك من جديد.

- سارة: أنا خايفة... لو سيبته، حياتي تضيع.

الخوف كان حقيقي، مش تمثيل. "الخوف اللي بيتزرع سنين".

- المعالج: حياتك مش هتضيع يا سارة. اللي هيضيع هو الألم اللي اتعوّدتي عليه. وإنتِ هتبدئي حياة مش مثالية... بس آمنة.

سكتت، وبصّت في الأرض، وبعدين رفعت عينها. كان فيها حاجة جديدة.

- سارة: مش هقدر أعيش في الوجع ده أكتر من كده. لازم أوقف دا.

"دي مش نهاية علاقة... دي بداية رجوعها لنفسها".

خاتمة الطبيب

في الجلسة دي، حسّيت إن سارة بدأت تفتح عينيها على الحقيقة، كانت لسه في صراع داخلي، لكن أول خطوة اتحطّت: إنها تلاقي طريقها بعيدًا عن التعلّق المرضي.

جلسة خاصة - الذئب المعالج

كانت الساعة لسه بتدق أول النهار، والدنيا برّه ساكتة إلا من صوت العربيات التعيس. فتحت الباب ودخلت، وقفت قدام مكتبه زي طالبة داخلة لجنة شفوي، ماسكة شنطتها بإيديها الاتنين كأنها خايفة تقع منها أو تقع من نفسها. رفع الدكتور رأسه وقال بصوت هادي ورايق من كتر ما هو متعوّد على السلطة:

- الدكتور كريم: اتفضّلي يا مدام سلمى، قوليلي بقى مالك؟

قعدت على الكرسي اللي قصاده، والطقطقة الخفيفة للخشب حسّستها إنها قريبة من الانهيار.

- سلمى: أنا... أنا بقيت بحس إني مش فاهمة نفسي، يا دكتور. ساعات بحس إني غلطانة، وساعات بحس إني مش فاهمة أنا بعمل إيه أصلًا.

ابتسم، مش ابتسامة دكتور، لا، ابتسامة حد فاهم إن اللي قدّامه مكسورة، وده بيدّيه نقطة قوة. قال لها وهو بيقلب ملفها:

- الدكتور كريم: ماهو ده طبيعي يا سلمى، الإنسان ساعات بيتوه من غير سبب.

سكتت ثواني، وبصّت له:

- سلمى: بس اللي بيحصل، بيحصّل بعد كلام معين، بعد ما حد يزعل مني...

رفع عينه ببطء وقال بنبرة فيها سطر فوق السطر:

- الدكتور كريم: إنتي اللي حساسة، الموضوع بسيط، يمكن بتاخدي الكلام زيادة عن اللزوم.

حسّت بحاجة بتتلوى جواها:

- سلمى: بس... أنا بحس إنه بيقلب عليّ، بيقولّي كلام، وبعدها يقولي ما قالوش، وأنا ساعات بصدّقه!

ضحك ضحكة قصيرة، وقال:

- الدكتور كريم: يعني هو اللي غلط؟ طب ما يمكن إنتي اللي بتتلخبطي؟ الإنسان ساعات سمعه نفسه بيخونه، خصوصًا لما يبقى منفعِل.

كانت بتحاول تلحق آخر جملة قالتها لنفسها قبل ما تدخل: "لازم أكون واضحة، ماتسيبيهوش يدوّرك"، لكن الكلمات كانت بتسيح في دماغها، كأنها مكتوبة بطباشير والجو مطره.

- سلمى: طب، يعني أنا أتأكد إزاي؟

ميل بجسمه لقدّام، وضمّ صوته في نبرة فيها سيطرة زي إيد بتسحب كرسي:

- الدكتور كريم: اتأكدي مني أنا، أنا فاهمك، أكتر من نفسك.

سكتت، والجملة دخلت قلبها بشعور غريب بين الارتياح والخوف والأَسْر. كمّلت:

- سلمى: بس ساعات بحس إن الدنيا اتشقلبت، هو يقولي عملتِ كذا، وأنا متأكدة إني ماعملتوش، وبسكت.

هزّ راسه باستهانة محسوبة:

- الدكتور كريم: شوفي يا سلمى، الإنسان ساعات بيختلق قصص في دماغه، يمكن عشان خايف، يمكن عشان عايز يحس إنه ضحية.

جملة "ضحية" نزلت عليها زي حجر، كأن حد خبطها على راسها أو شالها رمّاها على الأرض في عز النهار. حاولت تدافع:

– سلمى: أنا مش قصدي أكون ضحية، أنا بس...

قاطعها بإيده:

– الدكتور كريم: بصي، اللي إنتي محتاجاه دلوقتي شوية هدوء. ماتكبّريش الأمور، لأن اللي إنتي فاكراه، مش شرط يكون حصل.

سكتت، واتكلّم عقلها بصوت مش صوتها: "يمكن صح... يمكن فعلاً أنا اللي بتلخبط".

ابتسم الدكتور وهو شايف الدبّانة اللي وقعت في شبك العنكبوت من جناحها:

– الدكتور كريم: تعالي الأسبوع الجاي، وأوعِدِك، كل حاجة هتبقى أوضح.

قامت وخرجت من المكتب، وهي حاسّة إنها أخف، بس مش خفة راحة، خفة ورقة وقعت من شجرة، والهوى بيطيرها يمين وشمال من غير إرادة. ولما الباب اتقفل وراها، رجّع الدكتور ظهره على الكرسي وقال لنفسه بصوت واطي:

– الدكتور كريم (لنفسه): سهلة.

جلسة تانية، وطبقة أعمق من التلاعب...

دخلت سلمى المرة دي بخطوات أبطأ، كانت ماسكة في شنطتها كأنها بتتسند عليها، وشّها هادي، بس هدوء من النوع اللي بيصرّخ من جوا. الدكتور كان قاعد في نفس مكانه، ورا المكتب الخشب الكبير، اللي يبان كأنه جزء من شخصيته، تقيل، متعالي، ومش بيتحرك.

- الدكتور كريم: اتفضّلي، شكلك تعبانة شوية.

قعدت من غير ما ترفع عينيها.

- سلمى: أنا بجد مش فاهمة أنا بقيت إيه، كل حاجة بقت ملخبطة.

ابتسم ابتسامة خفيفة، وقال:

- الدكتور كريم: احكيلي إيه اللي حصل الأسبوع ده؟

تنفست ببطء، وقالت:

- سلمى: كنت بكلم أختي، وقلت لها إني زعلانة من معاملته. تاني يوم، لقيته بيقولي نفس الكلام اللي قلته بالحرف. كنت حاسة إنه سمعني، أو حد قال له، أو... يمكن أنا اللي حكيت له ومش فاكرة؟

بصّ لها بثبات، ولو إن الثبات ده ماكانش راحة، كان زي باب مقفول من برا حابسها.

- الدكتور كريم: يا سلمى... أنا شايف إنك بقالك فترة، بتخلقي حكايات في دماغك علشان تهربي من واقع معين.

رفعت راسها فجأة:

- سلمى: حكايات؟ بس ده حصل بجد!

مال لقدّام شوية، وقال بصوت واطي كأنه بيفضحها:

- الدكتور كريم: أحيانًا الإنسان يبقى عايز حد يواسيه، فيبدأ يجمّل نفسه قدام الآخرين، ويكبّر غلط الناس فيه، علشان يحس إنه مظلوم.

الجملة نزلت عليها زي موجة مالح لدغتها، وقالت وهي بتحاول تلاقي نفسها:

- سلمى: يعني أنا بكدب؟

هزّ راسه براحة قاتلة:

- الدكتور كريم: مش كدب مباشر لا، إنما هروب. إنتي بقالك كتير مش قادرة تواجهي أخطائك.

كمل بهدوء يشبه السم:

- الدكتور كريم: حتى اللي بتقولي إنك سمعتيه، مش طبيعي إنك تفسريه كده. ده نوع من سوء الظن، وأنا بصراحة، لقيت عندك ميول قديمة بتحسّسك إن الناس ضدك.

اتسعت عينيها:

– سلمى: أنا؟ ميول؟ ده عمره ما كان طبعي!

ضحك ضحكة قصيرة، وقال:

– الدكتور كريم: يا سلمى، إنتي مش شايفة نفسك كويس. فيه حاجات واضحة في شخصيتك، بس إنتي مش قادرة تعترفي بيها، مثلًا: ميلك للدراما، ميلك لتحويل أي خلاف بسيط لحكاية مؤلمة.

الجملة الأخيرة جرحتها أكتر من كل اللي فات:

– سلمى: أنا مش بحب الدراما، أنا بس... بتأذّي.

قال لها وهو يدوّر القلم بين صوابعُه:

– الدكتور كريم: ده تفسيرك انتي، لكن الحقيقة، إن انفعالاتِك مش دايمًا في محلها، وعلشان كده، إنتي بتتخيلي حاجات مش موجودة.

كانت عايزة تقوم، تكسر الحوار، لكن رجليها تقيلة، مكانها ماسكها.

– سلمى: يعني أنا اللي غلط؟ في كل ده؟

ردّ بسرعة محسوبة، من غير ما يسيب لها لحظة تتنفس:

- الدكتور كريم: مش غلط، بس إنتي محتاجة حد يعلّمِك ازاي تفتكري الحقيقة زي ما هي، مش زي ما بتحسّي بيها.

هنا بدأ الشك ياكل أطراف وعيها. الكلام مش بس بيشككها في اللي حصل، ده بيشككها في هي مين أصلاً.

- سلمى: طب، أبدأ منين؟

- الدكتور كريم: ابدئي بأنك تسمعي كلامي وتصدّقيني، أنا أكتر واحد في الدنيا فاهمك.

خرجت، وهي مش عارفة هو فاهمها فعلاً؟ ولا هو اللي عايز يرسم صورتها، زي ما يناسب سلطتُه؟ الباب وراها اتقفل بكل هدوء، هدوء يخوّف أكتر من الصريخ.

جلسة 3: "الاستحواذ الكامل"

(المرحلة اللي فيها المتلاعب (manipulator) يتمكن من مشاعرك، عقلك، علاقاتك ثم حياتك)

مرّ أسبوع وسلمى بقت ماشية في الدنيا كأنها بتدور على نفسها في جيوب هدومها ومش لقياها. دخلت العيادة، كانت أهدى من الأول، بس الهدوء ده كان شبه هدوء المريض قبل الإغماء. الدكتور كان مستنيها بابتسامة فيها انتصار صغير، انتصار راجل خلاص قرب يخلّص صفقة كبيرة.

- الدكتور كريم: تعالي، اقعدي، اتحسّنتي شوية؟

قعدت من غير حتى ما ترد السؤال، وقالت بصوت هادي زي حد بيحكي من آخر الدنيا:

- سلمى: أنا بطّلت أكلم أختي زي ما قلتلي، وبصراحة مش عارفة ليه ما وحشِتنيش، كأن في حاجة انطفِت.

ابتسامته اتّسعت، بس ده مش فرح، ده تأكيد إن الخطة ماشية.

- الدكتور كريم: ده طبيعي، أول ما تشيلي مصدر التشويش، الدماغ يرتاح.

لكن الحقيقة؟ هي ما كانتش مرتاحة، هي كانت "فاضية من جوا".

- سلمى: بقيت ببعتلك مسجات كتير، وبستنى ردّك، وبتطمن لما ترد، بس لو اتأخرت، بيتخنق نفسي.

هنا، بالذات، ظهر الرضا الحقيقي على وشّه. قال لها وهو يضغط الكلام ضغط محسوب:

- الدكتور كريم: ده لأنك أخيرًا، لقيتي المكان الصح اللي تتسندي عليه.

اتكسفت، مش كإنسانة، لا، كأنها طالبة صغيرة اتشجعت، قرب كرسيّه سنتين لقدّام، وقال:

- الدكتور كريم: خلي بالك، إنتي بتمري بمرحلة إعادة بناء، وده محتاج قائد، حد يمشي قدّامك.

رفعت عينيها وقالت بدهشة طفلة:

- سلمى: وقائد يعني... مين؟

قالها ببطء وبنبرة فيها امتلاك صريح:

- الدكتور كريم: أنا.

وانتهت الجلسة.

وسلمى خرجت وهي مش شايلة نفسها، شايلة صوته جوا عقلها، زي لافتة مضيئة في شارع ضلمه. كانت دي لحظة الاستحواذ الكامل: لما يفقد الشخص "بوصلته الداخلية"، ويستبدلها بـ "صوت خارجي"... صوت واحد، مسيطر، عالي، مُقنع، مُطمئن، ومُخيف في نفس الوقت.

جلسة 4: "الصحوة"

(اللحظة اللي فيها الروح تفتّح عينها... من غير إذن)

دخلت سلمى الجلسة دي مختلفة، مش باينة، لكن التغيير كان موجود، زي شرخ صغير في زجاج. قعدت وقالت له من غير مقدمات:

- سلمى: امبارح حصلت حاجة.

مال لقدّام باهتمام تمثيلي:

– الدكتور كريم: خير؟

قالت بصوت ثابت:

– سلمى: أختي بعتتلي صورة، صورة قديمة لينا، كنا واقفين على البحر، وبنضحك لدرجة إني كنت سامعة صوت الضحك وأنا ببصّ للصورة.

سكت، ما حبّش الاتجاه ده أبدًا.

– سلمى: وبعدين افتكرت، افتكرت إني عمري ما كنت خايفة منها، ولا كانت بتغير مني، ولا كنا بعيد. الكلام ده، مسمعتوش غير منك.

ابتسامته اتكسرت في لحظة، زي زجاج اتشقق في طرف النظارة، لكنه رجع بسرعة، وقال:

– الدكتور كريم: سلمى... الذكريات بتخون، الصورة لحظة مش دليل.

قالت وهي تبصّ له مباشرة، نظرة ما كانتش موجودة عندها قبل كده

– سلمى: والكلام اللي قولتُهولي؟ إنها بتسحب طاقتي؟ وإني لازم أبعد؟

قال بحدّة خفيفة، أول مرة تطلع:

– الدكتور كريم: طبعًا... طبعًا. ده لصالحك.

قالت:

– سلمى: بس... أنا لما بعدت، أنا اللي اتسحبت، وأنا اللي بقيت خايفة، وأنا اللي بقيت مش شايفة.

ارتبك، انقبض وشّه، كده بقى مش في وضع تلاعب، ده وضع دفاع. قال لها بنبرة نرجسية مكشوفة:

– الدكتور كريم: انتي مش فاهمة! أنا الوحيد اللي أنقذِك من نفسك!

ابتسمت ابتسامة جديدة، ابتسامة حد رجع له صوته، وقالت بهدوء:

– سلمى: لو كنت بتنقذني، ماكنتش حسيت إني بخسر نفسي.

الجملة دي وقعت عليه زي طوبة على زجاج شباك. حاول يكمّل سيطرته:

– الدكتور كريم: لو خرجتي من هنا، هتتلخبطي تاني، إنتي محتاجة وجودي.

وقفت، وقفت بقوة، من غير هزة، من غير خوف، وقالت:

– سلمى: يمكن، بس اللي متأكدة منه، إني مش محتاجة كذبك.

وراحت ناحية الباب، حاول يلحق آخر خيط:

– الدكتور كريم: سلمى! هتندمي!

ردت من غير ما تبصّ:

– سلمى: أنا ندمت فعلاً، وأخيرًا خلّصت.

وخرجت، وهي بتمشي في الممر، حست بحاجة مرعبة ومبهجة في نفس اللحظة؛ الهوى كان تقيل، بس دماغها أخف. ولما اتقفل الباب وراها، الدكتور حسّ لأول مرة إن سلطته اتكسرت، مش لأنها أقوى، لكن لأنها فهمت، والفهم أقوى من السيطرة، وأشرس من الخوف، وأصدق من أي تلاعب.

تعليق المعالج النرجسي

"في النهاية، كل شيء في الجلسة كان اختبارًا للحدود، للسيطرة، وللذكاء العاطفي. المريض/ـة يأتي جاهلاً، ضعيفًا، متقلبًا، وأنا كنت أوجهه/ـا، أفتح له أبوابًا، أغلق أخرى، أزرع الشك في الثوابت، وأغذي الأمل. هل أسيء أم أعالج؟ هذا السؤال مجرد وهم، لأن القوة الحقيقية ليست في العلاج، بل في أن تجعل الآخرين يحتاجونك، ويعتمدون عليك حتى على حساب أنفسهم. في هذا الفن، أنا البطل الحقيقي، وأنا الذي يحرك الدُمى، وأنا الذي يعرف

أين تكمن نقاط الضعف التي تجعل النفوس أسيرة إرادتي".

الحقيقة

القصة تكشف وجه الطبيب النفسي المعالج كبشر معرض للمرض النفسي، حيث تتداخل سلطته وأخلاقياته، وتظهر خطورة انحرافه عن المبادئ المهنية في جلسات يسيطر فيها على عقول هشة.

"كان يبحث في اللذة عن انعكاس لذاته، لا عن إنسانٍ يشاركه إياها".

– من رواية صورة دوريان جراي – أوسكار وايلد

الفصل السادس

الجسد في عين النرجسي: حين يتحول القرب إلى عملة

ليست رقصة حب، بل لعبة شطرنج

عندما تلتقي النرجسي في الجنس، لا ترقص الأجساد، بل تتحرك الأحجار على رقعة شطرنج، فهو لا يبحث عن دفء الشريك، بل عن مرآة تعكس عظمته. الجسد هنا ليس وطناً للآخر، بل ساحة لمعركة يخوضها النرجسي مع شبحه الخاص، شبح يحتاج إلى إثبات وجوده مرة تلو الأخرى.

أولًا: النرجسي المتعاظم: سلطة الفراش

يدخل هذا النوع العلاقة الحميمة كـ "مدير تنفيذي" يدير مشروعًا استثماريًا، جسده ليس أداة للمتعة، بل وسيلة لفرض السيطرة وإثبات الهيمنة. اللغة التي يتكلمها بجسده: "انظروا إلي! أنا الأقوى، الأفضل، الأسطوري!"، ويحوّل الفراش إلى منصة عرض، حيث يكون هو النجم الأوحد، والشريك مجرد جمهور مُستلهم.

في النهاية، يشعر الشريك بأنه خاض تجربة "استعراض" لا علاقة حقيقية له بها.

ثانيًا: النرجسي الخفي: استغلال الضعف

لا يأتي هذا النوع كعاصفة، بل كندى يتسرب بهدوء إلى مساحاتك الدافئة، لا يطلب، بل يُمَنّي، لا يأخذ بالقوة، بل يجعلك

تمنحينه ذاتك كنوع من "الشفقة الحنونة". اللغة التي يتكلمها بجسده: "أنقذيني... وأنا أمنحك نفسي!"، ويصنع من ضعفه قوة ومن حاجته فخًا يجعلك تعتقدين أن العلاقة الحميمة ليست متعة مشتركة، بل مهمة إنقاذ.

في النهاية، تكتشفين أنك لم تكوني حبيبة، بل مجرد "ضمادة" لجروح لم تسببيها أنت.

ثالثًا: النرجسي الخبيث: متعة الإيذاء

هذا النوع لا يكتفي بالسيطرة، بل يتلذذ بتحطيم الآخر، الجسد هنا ليس وسيلة اتصال، بل ساحة حرب. اللغة التي يتكلمها بجسده: "أنا أقوى من أن أخترق، وسأثبت ذلك بتكسيرك!"، ويحَوّل الحميمية إلى سلاح للقوة، حيث يكون الألم دليل حب، والإيذاء برهان تفوق.

في النهاية، يخرج الشريك محطّمًا، حاملاً ندوبًا لا تظهر على الجلد فقط.

رابعًا: النرجسي الجسدي: صيد الغرور

هذا النوع لا يرى في الجسد سوى وسيلة لقياس قيمته، وكل علاقة جديدة هي صيد جديد يضاف إلى رصيد غروره. اللغة التي يتكلمها بجسده: "امتلاكك يعني أني ما زلت جميلاً، مرغوبًا، قيّمًا!"، ويتنقل بين الأجساد كفراشة لا تستقر، يلتقط رحيق

الإعجاب ثم يطير إلى الزهرة التالية.

في النهاية، يشعر الشريك بأنه كان مجرد "إعجاب" مؤقت، مجرد صورة في معرض صور النرجسي.

خامسًا: النرجسي الفكري: ازدراء الجسد

هذا النوع يحتقر "البدائية" الجسدية، ويرى نفسه فوق الأمور الدنيوية الحقيرة، الجنس عنده ليس اتحادًا، بل تنازلاً. اللغة التي يتكلمها بجسده: "عقلي هو الأجمل... وجسدي امتداد له!"، إما أن يتجنب الحميمية تمامًا أو يمارسها بنوع من الازدراء، وكأنه يمنحك "هدية" باستضافته في جسدك.

في النهاية، تشعرين بأن جسدك "عبء" كان على النرجسي أن يتحمله.

سادسًا: عندما تتحول القبلة إلى توقيع

في عالم النرجسي، القبلة ليست لقاءً، بل توقيعًا على عقد غير مكتوب، العناق ليس احتضانًا، بل ختم ملكية، والجسد ليس وطناً نعيش فيه، بل عملة نتبادلها. الفرق بين الحب الحقيقي والنرجسي بسيط: في الحب نبحث عن شخص لنشاركه أجسادنا، أما في النرجسية فنبحث عن مرآة نمتلكها لنرى فيها انعكاسنا فقط.

الدرس الأصعب هو أن تتعلم الفرق بين يد تبحث عن يدك ويد تنتزع انعكاسها من عينيك.

سابعًا: حين يصبح الجسد "أصلًا استثماريًا"

العلاقة بين النرجسية والجنس ليست قصة رومانسية، بل صفقة، مشروع، لعبة موارد، فالنرجسي يدخل العلاقة الجنسية بعقلية مدير محفظة استثمارية؛ يريد أعلى عائد، بأقل تكلفة، وفي أسرع وقت. الجسد بالنسبة له ليس مساحة اتصال إنساني، بل أصل قابل للاستغلال، وأحيانًا منصة لعرض قوته.

من المهم أن نفهم أن النرجسي لا يبحث عن المتعة فقط، بل عن إثبات، فالجنس بالنسبة له اختبار أداء و"جلسة تقييم" لصورته الذاتية. إذا شعر أنه لم "يبهر" الطرف الآخر، يبدأ في القلق، وكأنه خسر صفقة ضخمة، ثم يبدأ في إيذائه، ثم الرحيل بحثًا عن ضحية أسهل في الإبهار.

ثامنًا: الجنس كأداة للسيطرة

التحكم أولًا والباقي تفاصيل، النرجسي لا يبحث عن المتعة المشتركة، هو يبحث عن التفوق والسيطرة، الجنس بالنسبة له هو المساحة الوحيدة التي يستطيع فيها أن يفرض إيقاعه، أن يسمع كلمات الإعجاب، وأن يتأكد أن "الآخر" ما زال خاضعًا لمركز جاذبيته.

يبدأ الأمر عادةً بمرحلة إبهار فيما يشبه العرض المسرحي: عبارات مدروسة بعناية، ثقة غامرة، جرأة محسوبة أكثر، اهتمام يبدو نادرًا ومميزًا، وجرعات مكثفة من الإغراء المدروس. كل

هذا ليس اندفاعًا، بل استراتيجية سيطرة عاطفية؛ فالنرجسي لا يستخدم الكلمات للسيطرة فقط، بل يستخدم الجسد أيضًا. الجنس بالنسبة له وسيلة ليضمن أن الطرف الآخر "تابع"، "منبهر"، و"محتاج".

الهدف من كل ذلك ليس اللذة المشتركة، بل التأسيس لقاعدة: "أنا مصدر المتعة... أنت تعتمد عليّ".

مثال نموذجي

شخص يبدأ علاقته معك كأنه نسخة مطوّرة من فارس أحلامك، يعرف ماذا يقول، وكيف يلمس، ومتى يختفي ليجعلك تبحثين عنه. هذا ليس اندفاعًا عاطفيًا، بل استراتيجية "تثبيت عميل".

تاسعًا: الجنس كدليل نجاح شخصي (مؤشر أداء)

النرجسي يقيس قيمته بعدد الأشخاص الذين يستطيع "إقناعهم" به، ويقيس نفسه بعدد الفتوحات. النرجسي لا يرى العلاقة الجنسية كنوع أعلى من المشاعر يزيده قربًا، كما لا يرى أن للجسد حرمة، ولذا تتحول إلى مؤشر أداء رئيسي (KPI) وليس تجربة إنسانية.

هو يريد أن يشعر أنه مرغوب، مُلاحَق، مميز، وفريد، وكل شخص ينجح في جذبه أو إقناعه يمثل له إثباتًا للقيمة، تأكيدًا

للقوة، وإنجازًا يستحق الإضافة في ملفه النفسي. ولهذا نجد أنه يُبالغ في وصف قدراته، يبحث عن "الأصعب" ليس لأنه يحبه، بل لأنه يمثل تحديًا، ويحوّل الجنس لتحدٍ سوقي لإثبات أنه الأقوى والأفضل في المنافسة. لذلك يفقد الاهتمام فور إحساسه بأن المهمة اكتملت والمغامرة انتهت، فليس ثمة نقاط جديدة ليجمعها.

عاشرًا: ما بعد المتعة: التلاعب البارد

بعد أن يصل النرجسي لما يريد، يبدأ ما يسمى في علم النفس بـ "التقليل أو الإطفاء"، وهو سلوك يسهل تلخيصه بجملة واحدة: "أريدك أن تبقي معلقة بي... دون أن أعطيك أي شيء".

هذه هي المرحلة التي تختبر فيها حقيقة العلاقة؛ بعد أن يحقق النرجسي "المطلوب"، يبدأ ما يسميه التلاعب البارد، حيث لا مشاعر، بل حسابات فقط. كيف؟ انسحاب مفاجئ، برود غير مبرر، إشارات عابرة لإحياء الأمل عند الحاجة، مقارنة غير مباشرة مع الآخرين.

هذا التلاعب ليس خطأ عشوائيًا، بل رغبة مقصودة في خلق حالة "عدم يقين" تجعل الطرف الآخر يبحث عن رضا النرجسي، بدلًا من رؤية اللعبة بوضوح.

الحادي عشر: الجنس كوسيلة لإعادة الشحن

النرجسي يحتاج إلى وقود نفسي باستمرار، وأحد مصادره

الأساسية هو أن يشعر بأن هناك من يريده، ولذا فالجنس بالنسبة له محطة شحن، حتى لو لم يكن مهتمًا جنسيًا حقيقة، وحتى لو لم تعد العلاقة تهمه أساسًا، سيعود ليس شوقًا، بل حفاظًا على الغطرسة، ليشعر أنه ما زال قادرًا على التحكم وما زال مرغوبًا.

قد يعود بعد اختفاء طويل وكأنه لم يرحل، قد يعرض علاقة جسدية خالية من أي التزام، وقد يستخدم الحنين أو الضعف العاطفي لاستعادة السيطرة. الغرض الحقيقي؟ تأكيد أنه سيد الموقف وأن جاذبيته لا تزال مؤثرة.

الثاني عشر: أين المشكلة؟

المشكلة الأساسية في العلاقة والجنس مع النرجسي ليست في الفعل نفسه، بل في غياب التبادلية: لا توجد مشاركة، لا يوجد تواصل حقيقي، لا يوجد وصول إلى مساحة آمنة. الجنس هنا يصبح مسرحًا لعرض القوة، مصدرًا لتغذية الأنا، وليس علاقة تُبنى بين شخصين.

غالبًا يخرج الطرف الآخر بشعور مرير: "لقد كنت وسيلة... لا شريكًا". النرجسي دائمًا اللاعب الوحيد في الملعب، الآخر مجرد كرة، أداة، أو مرآة، أو وسيلة لرفع الروح المعنوية لذات النرجسي.

التجربة الجنسية معه قد تكون قوية في البداية، لكنها غالبًا غير مستقرة، غير متوازنة، وغير مبنية على تواصل حقيقي، وفي كثير من الحالات يخرج الطرف الآخر من التجربة بشعور مرير:

"لم يكن الأمر يخصني بالمرة... بل يخصه هو فقط!" "لقد كنت وسيلة... لا شريكًا".

قصة قصيرة جدًا

رجل يعود بعد اختفاء ستة أشهر برسالة: "لسه فاكر آخر مرة... كانت مختلفة". الجملة قصيرة، لكنها مصممة لتحقيق الهدف الوحيد الذي يريده: استعادة السيطرة، دون أي التزام.

يجب الاعتراف بالحقيقة كما هي:

- النرجسي لا يرى الجنس كقرب، بل كأداة.
- ولا يرى الجسد كمقدس، بل كعملة.
- ولا يرى العلاقة كعلاقة، بل كمنصة لتأكيد مجده الشخصي.

وحين يدرك الإنسان هذه الحقيقة، يفهم أخيرًا أن اللعبة لم تكن يومًا عن الحب، بل عن الهيمنة، والانبهار، والسيطرة.

قصة (1)

"هو كان بيشوفني... ولا بيشوف نفسه؟"

المكان هادئ، ضوء أصفر خفيف، والدقيقة بتسحب أختها من غير ما نحس. كانت سلمى قاعدة قدّام المعالج، إيديها متشابكة في حجرها، وصوتها كله تردد، وقالت وهي تأخذ نفسًا طويلًا

- سلمى: بص يا دكتور... أنا مش عارفة كانت علاقة ولا كانت مسرحية. طول الوقت كنت حاسة إني بتفرج على واحد بيستعرض، مش بيشاركني

المعالج مال لقدام وقال بصوت هادئ

- المعالج: احكيلي من الأول

سلمى هزّت راسها وبدأت: من أول ليلة اتقابلنا فيها... كان بيبصلي كإنه عارفني من زمان، مش نظرة إعجاب.. لا، نظرة امتلاك. كإنه بيقول: إنتي ملكي. الكلام ناعم، والمعاملة لطيفة، وكل حاجة محسوبة بالدقيقة، وأنا... اتخدعت. قلت يمكن راجل صريح، واضح، مش بيلف ويدور

سكتت لحظة، وابتسمت ابتسامة حزينة: بس في الليلة اللي جمعتنا فهمت، هو ماكانش بيشوفني أنا، كان بيشوف صورته بعينيّا، كان بيتكلم عن نفسه جوه كل جملة، كل حركة، كل حاجة. وكل ما أقرب أكتر... كنت بحس إني بتلاشى

- المعالج: يعني المتعة ماكانتش متبادلة؟

ضحكت ضحكة قصيرة: متبادلة؟ ده أنا كنت ديكور، هو اللي بيقرر إمتى يبدأ وإمتى يخلص وإمتى يختفي وإمتى يبان، ولما خلص، بقى يكلمني يوم ويسيب عشرة، ورجع بعد غياب طويل برسالة: «فاكرة آخر مرة؟» جملة صغيرة... بس ضمنت إنه لسه بيشد الخيط

- المعالج: وإنتي... ليه رجعتي؟

ردّت وهي تبص للأرض: ماعرفش... يمكن كنت محتاجة أحس إني مرغوبة منه تحديدًا، كان نوع من الإدمان، إدمان عارفه خطره بس مش قادرة أبطله ولا عندي سيطرة عليه. الجنس عنده لعبة هو فيها البطل، ولازم هو اللي يكسب بالعنف، بالمكر، بالقسوة، مش مهم. كلمة ‹لا› كنت كل مرة أتمرن عليها قبل ما أروح له، وأول ما أشوفه الاقي لساني بيقول ‹حاضر›، ابتداء يتباهي قدامي بانتصاراته وغزواته في علاقات تانية أثناء وجودي في حياته، مع إنه كان عارف إن دا بيوجعني، كان بيحسسني إني ولا حاجة، زرة رمل على الجاكت بتاعه، هايزلها في أي وقت. الحقيقة إنّي كنت مجرد محطة، بين نفسه ونفس من غروره

قصة (2)

"هو جالي ليه؟"

الضحية تحكي والمعالج يلتقط الخيوط، كان في صمت تقيل. في الأوضة، ليلى كانت قاعدة قدام المعالج، وشها بينطق إنها تعبانة من التفكير.

- المعالج: هو رجع بعد قد إيه؟

- ليلى: ستة شهور. اختفى كده، من غير وداع... من غير كلمة، وبعدين جه برسالة قصيرة: ‹حاسس إنك كنتي مختلفة›. "معرفش إيه اللي مختلف! هو حتى ماكلمنيش... كل اللي

عمله إنه صحّى جراح كانت خلاص نايمة"

- المعالج: وإنتي ردّيتي؟

- ليلى: أيوه... يمكن علشان كنت محتاجة أفهم. اتقابلنا، واتكلم... واتكلم... واتكلم، عن شغله، عن نجاحه، عن الناس اللي بتحسده، عن اللي بيكرهوه، عن اللي بيعبدوه. وأنا؟ ولا كلمة عني، حتى لما قرب... كنت حاسة إنه بيحاول يثبت لنفسه إنه لسه قادر، مش إنه مشتاق

- المعالج بهدوء: هو راجعلك علشانك؟ ولا علشان صورته؟

ليلى ضحكت ضحكة مرة وقالت بصوت واطي: كان راجع يشحن... مش راجع يحب. "الجنس معاه كان زي كلامه، استعراض، عايز يسمع إنه أحسن، أوسم، أجمل، أذكى، مش مهم أنا حسيت بإيه، هو كان بيطارد إحساس التفوق... مش حضني"

قصة (3)

حوار مع نرجسي حقيقي - اعتراف بلا خجل

في الجلسة دي، المعالج كان قاعد قدام راجل مختلف، مش ضحية، لكن نرجسي أصلي. كريم كان قاعد رجل على رجل، وابتسامة فيها ثقة زيادة عن اللزوم.

- المعالج: إنت جيت ليه؟

- كريم: علشان الناس بتقول عليّ مش طبيعي، بيقولوا إني بلعب بعقول البنات، وإنّي مابسّبش علاقة تكمل، بس بصراحة... "هما اللي مش فاهمين اللعبة"

- المعالج رفع حاجبه: لعبة؟

- كريم: أيوه، أنا بحب الإحساس إني مرغوب، الإحساس ده بيخليني فوق، لما واحدة تقولي إنها مش قادرة تبعد، "بحس إني ملكت العالم". إنما العلاقة نفسها؟ صراحة... بتزهقني

- المعالج: والقرب الجسدي؟

- كريم اتكأ على الكرسي وقال: مش قرب، ده إثبات! "لو قدرت أخليها تستسلّم ليا، يبقى أنا لسه جامد، بس أول ما أحس إن المهمة خلصت... بتضايق، وببعد، لحد ما أحس إني محتاج جرعة جديدة... أرجع"

- المعالج: وهي بتحس بإيه؟

- كريم ابتسم وقال: هي؟! دي مش قصتي، أنا قصتي أنا... "أنا دايمًا الأول"

"هي لا تهمها من تستخدم... ولا كيف – كل ما يهمها هو قوة التملك".

فيلم "Cruel Intentions" – المؤلف بيتر كابينيتز

الفصل السابع

ارتباط النرجسية بالانحرافات الجنسية: المازوخية والسادية

مقدمة

الارتباط بين النرجسي وضحيته ليس علاقة عابرة، بل منظومة نفسية معقّدة تُنتج مع الوقت ما يمكن وصفه بالمازوخية النفسية، وهي قابلية عالية لتحمّل الإيذاء وتفسير الألم باعتباره جزءًا طبيعيًا من العلاقة، بل وأحيانًا شرطًا للاستمرار فيها. هذه المازوخية لا تظهر من البداية، ولا تكون جزءًا أصيلًا من شخصية الضحية، بل تتشكّل تدريجيًا تحت ضغط التلاعب، والتقييم المتذبذب، والانهيارات المتكررة في الثقة الذاتية. الضحية لا "تحب" الألم، لكنها تتصالح معه حتى لا تفقد العلاقة، "كأن العقل الباطن يفضّل الألم المضمون على الوحدة المجهولة".

كيف تتشكل المازوخية العاطفية عند الضحية

أولًا: الاعتمادية النفسية

يتعمّد النرجسي في بداية العلاقة خلق جرعة مرتفعة من الإعجاب والاهتمام تُحدث ما يشبه "التشبع العاطفي". ومع التراجع المفاجئ لهذا الاهتمام، تبدأ الضحية في ملاحقته لاستعادة اللحظة الذهبية الأولى، وهنا يبدأ الألم في اكتساب "قيمة" نفسية: كلما تحمّلت أكثر، كلما اقتربت—في وهمها—من استعادة الحب القديم.

ثانيًا: تشويه الصورة الذاتية

الكلمة التي يكررها النرجسي غالبًا: "إنتِ السبب". ومع التكرار، تبدأ الضحية في تصديق الاتهام، فيصبح الألم جزءًا من "التأديب" الذي تتوهم أنها تستحقه. الألم هنا ليس لذة، بل يتحول إلى إيمان بأن الشخص لا يستحق أفضل من ذلك.

ثالثًا: التطبيع مع الإساءة

حين تتعرض الضحية لإذلال متكرر، يصبح الأمر مألوفًا. والإنسان يميل بطبيعته إلى ما يألفه، حتى لو كان مؤلمًا. يتحوّل الألم إلى ما يشبه "البيئة العاطفية" التي تسكنها الضحية، فيصير الخروج منها أمرًا مرعبًا أكثر من البقاء فيها.

رابعًا: الدورة النرجسية (القسوة - الصمت - المكافأة)

النرجسي يمنح الضحية مكافآت صغيرة بعد فترات من القسوة، فتتعمّق القابلية لتحمّل المزيد. هنا تتشكل المازوخية بمعناها النفسي: انتظار المكافأة مهما طال الألم.

خامسًا: لماذا تستمر الضحية؟

السبب الأول: لأنها تظن أن الانهيار مؤقت وأن العودة وشيكة.

السبب الثاني: لأنها تعيش على "ديون عاطفية": لحظات قديمة لم تعد موجودة، لكنها تُبقيها معلّقة.

السبب الثالث: ولأن النرجسي يربط الحب بالطاعة، والأمان بالتنازل، والقبول بالجلد الذاتي.

سادسًا: هل الضحية مازوخية أصلًا؟

غالبًا: لا. المازوخية هنا مكتسبة، ناتجة عن علاقة مفسدة للتقدير الذاتي. الضحية ليست باحثة عن الألم، بل أسيرة دورة نفسية تُعيد تشكيلها حسب مقاييس النرجسي. يخرج كثير من ضحايا النرجسي بعقلية تتقبل سوء المعاملة حتى بعد انتهاء العلاقة، وكأنهم تعلّموا أن الحب يأتي ومعه "فاتورة" من الألم. وهنا تكمن خطورة التأثير النرجسي: أنه لا يترك كدمات على الجسد، بل يترك رضا خافتًا بالوجع... رضا لا يليق بإنسان.

سابعًا: هل النرجسي سادي بالضرورة؟

تُظهر الأبحاث النفسية الحديثة أن النرجسية، في جوهرها، بناء دفاعي أكثر مما هي صفة شخصية. النرجسي يُخفي هشاشة عميقة خلف قناع متصلّب، ويبحث باستمرار عن مصادر خارجية تعيد له الإحساس بالتفوق والسيطرة. ومتى انتقل هذا العطش إلى المجال الجنسي، ظهر ما هو أبعد من الاستعراض أو الرغبة، ظهر التشويه. الجنس لدى النرجسي ليس فضاء للحميمية، بل مختبر للهيمنة، حيث تُختبر حدود الآخر، وتقاس قابلية الانكسار، وتُستَخدم المشاعر كأدوات لا كروابط.

ثامنًا: النرجسية والسادية - حين تصبح المتعة مرهونة بإذلال الآخر

السادية ليست بالضرورة عنفًا جسديًا، بل قد تبدأ بلمسة باردة، ونظرة محسوبة، وكلمة تسلب الطرف المقابل اتزانه الداخلي. النرجسي السادي لا يبحث عن اللذة من الألم نفسه، بل من استعراض قوته، فهو يرى في خضوع الآخر اعترافًا ضمنيًا بالسيادة، وفي الألم—الجسدي أو النفسي—تأكيدًا على أنه "المتحكم الوحيد". وقد لاحظ "كيرنبرغ" و"فاكنين" و"كوهووت" أنّ كثيرًا من النرجسيين ذوي السمات السادية ينظرون للعلاقة الجنسية بوصفها منصة إذلال ناعم؛ ليس صراخًا ولا عنفًا ظاهرًا، بل ابتسامة ساخرة في منتصف الممارسة، أو جملة محسوبة تهزّ ثقة الشريك، أو انسحابًا مباغتًا يجعل الآخر يتساءل عن قيمته. إنها سادية مغطّاة بالأناقة.

تاسعًا: النرجسية والمازوخية - الوجه الآخر للسيطرة

قد يبدو مناقضًا للمنطق، لكن بعض الأشخاص ذوي النزوع النرجسي قد ينزلقون إلى سلوكيات مازوخية. ليس رغبة في الألم، بل رغبة في حشد التعاطف، أو إثارة شعور بالذنب لدى الآخر، أو لعب دور "الضحية العميقة" للحصول على قوة من نوع مختلف. في هذه الحالة، المازوخية ليست استسلامًا، بل تلاعبًا، إنها طريقة للقول:

"انظر كم أتألم... عليك أن تظل بجانبي".

"أنا مُحطم... أنت مدين لي بالرعاية".

وهذا النمط يُرى كثيرًا عند النرجسي الخفي، الذي يستخدم الضعف كسلاح، والانكسار كأداة لتقييد الشريك.

عاشرًا: الانجرافات الجنسية - حين يهرب النرجسي من ذاته

النرجسي يعيش على حافة فراغ داخلي لا يحتمله، وكلما زادت هشاشته، زاد لجوؤه إلى انحرافات جنسية (paraphilias) غير مستقرة أو مفاجئة، ليس بدافع المتعة فقط، بل للهروب من الشعور العميق بانعدام القيمة. هذه الانحرافات قد تكون:

- تعدد شركاء بلا روابط.
- افتتانًا بالدور المهيمن أو المقهور.
- إدمانًا على الإغواء.
- هوسًا بالتجربة الجديدة.
- رغبة في "التخطي" لا "المشاركة".

ورغم أن هذه السلوكيات لا تنطبق على كل نرجسي، إلا أنّ الدراسات تشير إلى أنّ اضطراب النرجسية يرتبط بنسب أعلى من السلوكيات الجنسية الاندفاعية وغير المستقرة. النرجسي يهرب من ذاته عبر جسد الآخر، لكنه يعود كل مرة إلى الفراغ نفسه... أعمق، أوسع، وأكثر جوعًا.

الحادي عشر: لماذا يتقاطع كل هذا مع الجنس؟

لأن الجنس هو المنطقة الوحيدة التي:

- ينكشف فيها الجسد.
- تضعف فيها الدفاعات.
- يتساوى فيها البشر.
- تصبح السلطة فيها ملموسة.

ولذلك، هو المسرح المفضل للنرجسي سواء مارس السيطرة عبر السادية، أو افتعل الضعف عبر المازوخية، أو هرب عبر الانحراف. إنه لا يبحث عن الشريك، هو يبحث عن مرآة جديدة، أو مسرح جديد، أو ضوء جديد يسقط على صورته يجعله أكثر رضى عن نفسه.

جلسة 5: "لعبة المسيطر"

أنا ليلى، 30 سنة، ودي قصتي مع راجل نرجسي

ما كنتش أعرف وقتها إنه نرجسي، كنت بقول إنه مختلف، مسيطر، أو حتى رجولي. تعرفت عليه من خلال صديق مشترك، ومن أول مرة حسّيت إنه شايفني، مش بس شكلي. كلامه كان ناعم، ونظرته فيها شيء خلاني أحس إني مرغوبة بطريقة ما حصلتش قبل كده. دخلنا في علاقة بسرعة، ومن أول أسبوع بدأ يطلب علاقة جنسية. كنت مترددة، لكنه كان عنده قدرة غريبة يقنعك إن ده طبيعي، وإن رفضي نوع من البرود أو الجفاء.

أول مرة حصلت بينّا علاقة، كان كل شيء قوي جدًا، وما أقدرش أنكر إن جسمي وقتها استجاب له بطريقة أربكتني. لكن بعد العلاقة، كل شيء اتغير. بدأ يربط كل حاجة بالجنس؛ لما أزعل، يعزمني على فندق فخم، نقضي الليل مع بعض، وبعدها قال لي:

– هو: شوفتِ إنك ما بتكوني كويسة غير لما تخضعي؟

ساعتها ما رديتش، لكن جوايا كان في إحساس مش مريح، "هو مش بيقرب لي... هو بيسيطر". بعد كده بقى يطلب حاجات معينة في السرير، بعضها مش مريح لِّي، وبعضها أنا أصلاً ما كنتش جاهزة نفسيًا له. كل مرة أقول لا، كان يسكت، أو يتجاهلني، وأحيانًا يسحب حنانه كله كأنّي اتعاقبت.

في مرة رفضت أعمل حاجة معينة، قعد تلات أيام ما يكلمنيش. لما رجع، قال لي:

– هو: الست اللي تحب راجلها، ما تحرموش من حاجة.

من اللحظة دي، بدأ يربط حبي ليه بطاعتي المطلقة، وبجسدي تحديدًا. علاقتنا كلها بقت مبنية على قد إيه أنا بعرف أرضيه، مش قد إيه هو بيحبني أو بيراعيني. بقيت دايمًا متوترة، بجهز نفسي للعلاقة حتى وأنا مش حابة، وما بقيتش أفكر في رغبتي، كنت بفكر في رد فعله لو قلت لا.

بدأت أكره العلاقة نفسها، لكن ما كنتش قادرة أنسحب. كان عنده قدرة يخليكي تحسي إنك أنثى، لكن في اللحظة اللي تعارضي، يكسرك.

بعد كل علاقة تقريبًا، كان يقول لي:

– هو: أنا الوحيد اللي هيقدر يشبعك... ما تفكريش تمشي، إنتِ ملكي.

كلمة "ملكي" كانت بتخوفني. لأني ما كنتش حاسة إني إنسانة، كنت حاسة إني وسيلة. تفتكر إني مشيت؟ لأ، ما قدرتش. لكن اللي حصل إني بدأت أتعلم أسمّي اللي بيحصل، أفهم إن العلاقة الحميمة مش خضوع كامل، وإن الرغبة المتبادلة مش فرض.

أنا لسه معاه، بس دلوقتي عندي وعي. بدأت أحط حدود، وبقيت أتعلم أحب نفسي من جديد، حتى وأنا جوه المعركة.

جلسة 3: "أنا مش عارف أنا بحبها ولا محتاجها"

يرويها شاب يُدعى كريم، 34 سنة، في جلسة مع معالج نفسي.

كريم (وهو ينظر للأرض):

أنا مش جاي أقول إنها مؤذية. أنا... يمكن أنا اللي غلطان، بس فيه حاجة غلط، ومش عارف أسميها. لما تعرفت على هند، كنت طالع من تجربة فاشلة، وهي دخلت حياتي بسرعة، كانت جذابة بطريقة صعب تشرحها... مش بس شكلها، لا، حضورها نفسه. كانت دايمًا عارفة هي عايزة إيه، وكان عندها ثقة كنت بحسدها عليها. أول أسبوع كنا بنضحك ونتكلم بالساعات، بعدها بدأت

تبعتلي صور جريئة. قالت لي مرة:

- هي: أنا بحب أدوّب الراجل اللي قدامي.

ما أنكرش إن ده جذبني أكتر. العلاقة الجنسية بدأت بسرعة، وكانت دايمًا فيها سيطرة منها، كانت تحب تختار كل حاجة: التوقيت، الوضع، حتى الإضاءة. أنا كنت متفاجئ من نفسي، يعني عمري ما كنت بالانفعال ده، بس هي كانت بتعرف توصلني لحالة فقدان التحكم، وده خلّى الموضوع يشدني أكتر.

بس بعد كده بدأت ألاحظ حاجة... لو ما كنتش متجاوب زي ما هي عايزة بالظبط، كانت بتنسحب، تسحب اهتمامها، اهتمامها الجسدي، وحتى كلامها. تقول لي فجأة:

- هي: أنت بارد... يمكن كنت غلطانة فيك.

كنت أبذل مجهود كبير علشان أرجّعها للمود، مش بس الجنسي، لا، للمودة نفسها. بقيت حاسس إن علاقتنا الجسدية هي الطريقة الوحيدة اللي أخلّيها تفضل جنبي. جربت مرة أقول إني مش مرتاح لحاجة معينة، ردت بهدوء وقالت:

- هي: لو مش قادر تدّيني اللي أنا محتاجاه، يبقى ليه مكملين؟

وسكتت يومين. أنا اتجننت. اتصلت بيها عشر مرات، رجعت وقالت إنها بتسامحني عشان بتحبني. من وقتها، بقيت بحس

إني لازم أثبت نفسي في السرير علشان أكسب رضاها. العلاقة بقت اختبار دايم؛ لو كانت راضية، كل شيء يمشي، لو لأ، الدنيا كلها تقف. النهاردة لما جيت لحضرتك، كنت فاكر إني هتكلم عن مشاكل جنسية، بس واضح إن المشكلة مش في القصة دي. أنا مش عارف أنا بحبها، ولا أنا متعلّق بيها من كتر الخوف من فقدها. كل اللي أنا متأكد منه... إن علاقتنا الجنسية مش حميمية، بالعكس هي نوع من السيطرة، وأنا دايمًا الطرف الأضعف.

الخلاصة

الارتباط بين النرجسية والسادية والمازوخية ليس ارتباطًا قيميًا، بل نفسي هيكلي. فعندما تصبح الأنا جائعة ومتشظية، تتحول العلاقة الحميمة إلى مساحة استعراض وإسقاط، لا إلى مساحة اتصال. ولذلك، فإنّ العلاقة الجنسية مع نرجسي ليست مجرد فعل، إنها:

- خريطة سلطة،
- رحلة تلاعب،
- وبوصلة تدور حول مركز واحد: هو... فقط هو.

"أحيانًا، تكون أقوى خطوة حب يمكنك تقديمها لنفسك هي البقاء في مكان صعب... لكن بطرق جديدة تحميك من الأذى".

– دان كارتر

الفصل الثامن

كيف تتعامل مع شريك نرجسي دون أن تخسره... أو تخسر نفسك

مقدمة

"أنا عايشة معاه بس مش عايزة أضيع نفسي. إزاي أوازن ده؟" هذه الجملة تتكرر على لسان كثير ممن يعيشون في العلاقات النرجسية. لا يستطيع الجميع إنهاء العلاقة فورًا، وفي بعض الأحيان يكون الانفصال غير متاح أو حتى غير مرغوب فيه في الوقت الحالي على الأقل، لذا فإن الخطوة الأهم ليست الهروب، بل التعامل بذكاء نفسي.

ليس من السهل التعايش مع شريك نرجسي، فهو ليس مجرمًا مباشرًا لتتهرب منه، بل أحيانًا يكون محبوبًا، ساحرًا، ومليئًا بالإغراء، ومع ذلك تعرف أن هناك ثمنًا خفيًا تدفعه كل يوم من كرامتك، من طاقتك، ومن سلامك الداخلي.

هذا الفصل ليس عن الانفصال، بل عن البقاء بذكاء. فإذا كنت في علاقة نرجسية ولا تستطيع الخروج منها الآن لأسباب أسرية أو مالية أو عاطفية، إليك استراتيجيات تساعدك على حماية نفسك دون أن تتحول إلى ضحية صامتة.

لماذا نكتب هذا الفصل؟

لأن الحياة معقدة، والرحيل ليس دائمًا خيارًا متاحًا للجميع في اللحظة التي يريدونها، فقد تربطك التزامات تجاه أطفالكم، أو ظروف معيشية صعبة، أو حتى خوف من المجهول. هنا نقدم

أدوات عملية لتصبح "منيعًا عاطفيًا"، ونعلمك كيف تتعامل مع العاصفة دون أن تنكسر.

أولًا: اعرف عدّوك النفسي بوضوح

الشريك النرجسي لا يصرخ أو يتشاجر دائمًا، أحيانًا يكون ساحرًا وهادئًا، لكنه مؤذي نفسيًا. من أهم سماته أنه لابد أن يكون على حق دائمًا، لا يتحمل النقد ويلعب دور الضحية عند الحاجة، يتلاعب بكلامك ليقنعك أنك المشكلة، يستخدم الجنس، الغيرة، والصمت كوسيلة تحكم. الوعي نصف العلاج، كلما رأيت تصرفاته من منظور "سلوك نرجسي"، بدلًا من الاعتقاد أنك السبب، ستستعيد السيطرة.

ثانيًا: لا تُعطه مرآتك الداخلية: توقف عن محاولة إثبات قيمتك

الشخص النرجسي يجعلك تشك في نفسك دائمًا، فإذا قال إنك "أناني" أو "مقصر"، ستجد نفسك تحاولين إقناعه بالعكس، وهذه هي اللعبة؛ يجعلك تدورين في حلقة مفرغة من الدفاع عن نفسك، بينما هو يراقب من بعيد بسلطة. استخدمي كلمة "ربما" إذا انتقدك، قولي "ربما هذا ما تعتقده" دون موافقة أو رفض، واعتبري ذلك رأيه فقط. لا تدخلي في نقاش طويل، فكل محاولة لإثبات براءتك تجعلك أكثر تورطًا، يمكنك أن تقولي بهدوء: "لن نتفق على هذا الموضوع"، وذكّري نفسك دائمًا: "لا أحتاج إلى اعتراف منه لأكون شخصًا جيدًا"، وضعي حدًا ناعمًا ولكنه واضح ولبق. النرجسي

يعتقد أن كل وقتك وطاقتك ملك له، وعندما ترفضي يغضب، لكن إن لم ترفضي، سيفترس كل وقتك ومساحتك الشخصية.

ثالثًا: بناء الحدود النفسية (Emotional Boundaries)

بدون حدود، يتمكن النرجسي من اختراقك، كل شيء فيك من مشاعرك وقراراتك وهويتك. يبدو النرجسي أحيانًا كأفضل مستمع، لكنه في الحقيقة يجمع المعلومات عن نقاط ضعفك، وفي لحظة غضب أو نقاش قد يستخدم كلماتك ضدك ليذكرك بأنك "خفيف الظل" أو "ضعيف الشخصية".

لتبني حدودًا قوية، لا تردي فورًا، خذي وقتًا قبل الرد على أي هجوم أو استفزاز، واكتبي ردودًا جاهزة مثل: "أنا مش هدخل في النقاش ده دلوقتي"، "لو الكلام سيكون مؤذيًا، أنا هقفل الحديث". توقفي عن التبرير، اكتفي بجملة: "أنا اخترت كده، ونقطة آخر السطر".

قدمي بديلاً إذا طلب منك وقتًا لا ترغبين فيه، قولي: "لا أستطيع مساعدتك الآن، لكن يمكنني مساعدتك غدًا في الساعة العاشرة"، فهذا يظهر أنك لست ضد المساعدة، بل ضد التوقيت فقط. كوني ثابتة، فقد يحاول اختبار حدودك بالحوار أو الإلحاح، كرري نفس الرد بهدوء دون شرح كثير، فالتكرار يجعله يفهم أن الحد حقيقي. وأخيرًا، لا تسكبي أسرارك في حضنه، وكوني ذكية في مشاركة مشاعرك.

رابعًا: كيف تحمي مشاعرك؟

قبل أن تشاركي سرًا أو نقطة ضعف، اسألي نفسك: "هل أثبت هذا الشخص أنه مكان آمن لمشاعري؟" إذا كانت الإجابة "لا"، احتفظي بالسر لنفسك أو لصديق موثوق. لا تثقي في الدموع الزائفة، فقد يبكي أو يتألم أحيانًا ليظهر أنه "ضعيف" ويستدرجك لمشاركة أسرارك، كوني حذرة. لا تُكافئي السلوك السام، تجاهلي التلاعب. أسلوب "التجاهل" أو "الصمت" سلاح النرجسي المفضل، فهو ينتظرك أن تأتي راكضة، تتوسلين، تسألين: "ماذا بي؟ لماذا تصمت؟"، وعندما تفعلين ذلك يشعر أنه مسيطر.

خامسًا: كيف تواجهين التجاهل؟

النرجسي يريدك أن تعيشي في جزيرته وحده، وعندما تبنين عالمك الخاص تصبحين أقل خوفًا، لأنك تعرفين أن لديك مكانًا آخر تذهبين إليه نفسيًا وواقعيًا. لا تذهبي إليه، استغلي وقت الصمت في فعل شيء تحبينه، مثل قراءة كتاب، الاتصال بصديق، أو الذهاب لنزهة. حافظي على جدولك ولا تلغي خططك بسبب غضبه، فهذا يرسل رسالة واضحة: "حياتي مستمرة بغضبك أو بدونه". عندما يعود، لا تسأليه: "أين كنت؟ لماذا صمت؟"، تصرفي بشكل طبيعي وقلّي: "مرحبًا، كيف حالك؟" كأن الأمر لم يحدث، وامتلكي حياتك خارج العلاقة، ابنِ عالمك الموازي.

سادسًا: كيف تبنين عالمك الموازي؟

ابحثي عن نشاط يعيد لك ذاتك، مثل الرسم، الرياضة، التطوع، أو مشروع تجاري صغير، أي شيء يجعلك تشعرين أنك "أنت". ابنِ شبكة دعم، لا تضع كل صداقاتك في سلة واحدة، احتفظي بأشخاص يعرفونك بعيدًا عن العلاقة ويذكّرك بمن أنت حقًا. دوني إنجازاتك اليومية مهما كانت بسيطة، هذا السجل سيذكّرك بقيمتك الحقيقية عندما يحاول النرجسي محوها.

سابعًا: التلاعب النفسي وفك شفراته (Gaslighting)

عندما يحاول إقناعك أنك مجنونة، أو أنك تتخيلين، أو تحرفين الكلام، احتفظي بدفتر لتسجيل الحوارات والمواقف والمشاعر، وعند الشك في نفسك ارجعي للمكتوب، قولي لنفسك: "لو أنا حسيت بالإهانة، يبقى فيه شيء حصل، حتى لو هو ينكر".

ثامنًا: التحكم في نوبات الغضب النرجسي (Narcissistic Rage)

عندما يشعر النرجسي أنه فقد السيطرة، ينفجر بالصراخ، الاتهامات، السخرية، أو الانسحاب التام. للتعامل معه انسحبي بدون دراما، اتركي المكان، وبصوت هادئ قولي: "مش هقدر أكمّل الحديث دلوقتي"، لا تحاولي تهدئة الغضب بالكلام اللطيف فهو علامة ضعف بالنسبة له، ولا تعتذري عن مشاعرك حتى لو اتهمك أنك سبب المشكلة.

تاسعًا: أسلوب التواصل الرمادي (Gray Rock)

يجعل النرجسي يفقد الاهتمام بك كمصدر للتغذية النرجسية، استخدمي ردودًا مختصرة بدون مشاعر، لا تشاركي تفاصيل يومك، ولا تظهري له فرحك أو ضيقك، تحولي لصخرة رمادية لا شيء يجذبه فيها.

عاشرًا: خطوات يومية لحماية طاقتك النفسية

إخلقي روتينًا ثابتًا خاصًا بك، وقت للقراءة، الكتابة، الموسيقى، النزهة، الرياضة، أو هواية تفصلك عن العلاقة. دوّري على دوائر دعم: تحدثي مع صديقة تفهمك، شاركي مجموعات دعم على الإنترنت، واحضري جلسة مع متخصص نفسي كل فترة. مارسي التجاهل الواعي، ليس كل ما يقال يستحق الرد، اختاري معاركك بذكاء.

الحادي عشر: عندما يكون هناك أطفال في الصورة

وجود أطفال يتطلب مضاعفة الوعي، حمايتهم من التلاعب العاطفي ضرورة، لا تنتقدي الطرف النرجسي أمامهم، لكن عرفيهم أن هناك تصرفات "غير صحية"، وكوني نموذجًا لوضع الحدود ليساعدهم ذلك مستقبلاً.

الثاني عشر: التعامل مع الجنس في العلاقة النرجسية

أحيانًا يستخدم النرجسي الجنس كوسيلة للتلاعب أو العقاب، فتصبح العلاقة أداة "ربط عاطفي سام"، خذي خطوة للوراء

واسألي نفسك: "هل أنا عندي رغبة أم أستسلم؟" واعرفي الفرق بين الحميمية الصحية والارتباط القائم على الإدمان العاطفي.

الثالث عشر: متى يجب طلب المساعدة؟

إذا وجدت نفسك طوال الوقت متوترة، خائفة، أو شعرت أنك تفقدين نفسك، إذا أثرت العلاقة على عملك، صداقاتك، نومك، أو أصابك الشك في إحساسك أو واقعك، يصبح التدخل المهني ليس رفاهية، بل إنقاذًا.

تذكر:

البقاء في علاقة مع شريك نرجسي يشبه تعلم رياضة جديدة، في البداية ستتعثرين وتتألمين، لكن مع الممارسة ستتعلمين متى تتحركين، متى تصمتين، ومتى تنسحبين، الهدف ليس الفوز عليه، بل حماية نفسك لدرجة ألا يستطيع أذيتك. في كل يوم تختارين فيه نفسك، تضعين لبنة في جدار حصين حول كرامتك وسلامك النفسي، هذا الجدار سيبقيك قويًا بغض النظر عن القرار النهائي.

الخلاصة

التعامل مع شريك نرجسي ليس مستحيلاً، لكنه يتطلب وعيًا، تدريبًا، وصبرًا. في كل مرة تضعين فيها حدًا، وكل مرة لا تردين فيها على الاستفزاز، وكل مرة تركزين فيها على نفسك بدلاً من إرضائه، تبنين خط رجعة، حتى لو كنت ما تزالين ماشية على طرف الحبل.

حالات واقعية مختصرة من جلسات نفسية

1. **نادين:**

- الحالة: كنت بنام جنبه وأنا حاسة إني مش موجودة، كنت فاكرة إني بحبه، بس الحقيقة إني كنت باهرب من صمته، كان بيعاقبني بالصمت بالأيام، وكل مرة أبدأ أعتذر وأنا مش عارفة ليه، عشان بس يرجع يتكلم. مرة بدأت أدوّن مشاعري، وأكتب كل مرة عمل فيا كده، لما رجعت بعد أسبوعين وبصيت على الورق، شفت نفسي بوضوح لأول مرة، ومن ساعتها، كل ما يصمت، أنا بسكت كمان، من غير خوف.

التقنية المُستخدمة: التوثيق الكتابي لفك التلاعب (Gaslighting)

2. **سارة:**

الحالة: كنت حاسة إني دايمًا لازم أشرح نفسي، هو بيحب الجدل، أي كلمة بقولها يقلبها لنقاش كبير، بقيت تعبانة من الشرح المستمر. الدكتورة قالتلي أجرب "الرد الرمادي" وأقلل التفاعل العاطفي، وبدأت أقول له جمل زي: (ممكن نكمل كلامنا بعدين) أو (أنا مش جاهزة للنقاش ده دلوقتي)، وده فعلًا فرق كتير في طاقتي.

التقنية المُستخدمة: أسلوب "الصخرة الرمادية" (Gray Rock)

3. منى:

- الحالة: العلاقة كانت شغف ودموع، كان بيخليني أحس إني أكتر واحدة مرغوبة، وبعدها بيختفي بالأيام، كنت برجع أبعت له وأتوسل وأفكر إني عملت حاجة غلط. في الجلسة فهمت إن ده نوع من "الارتباط المؤذي" وإنه بيغذّي غروره بالسيطرة عليا، بدأت ألاحظ النمط، وكل مرة يختفي، بقيت أركز على نفسي وأفكر: (أنا لسه أنا... حتى من غيره).

التقنية المُستخدمة: كسر دائرة التعلق العاطفي السام

4. إيمان:

- الحالة: أولادي كانوا بيشوفوني ضعيفة، جوزي كان دايمًا يقلل مني قدام الأولاد، يضحك عليا، يقول تعليقات جارحة، وأنا أسكت. في الجلسات، فهمت إني لما أسكت كده بسيب نموذج سلبي يتكرر، فبدأت أرد بهدوء وأقول: "الطريقة دي مش محترمة ومش هقبلها". والولاد بدأوا ياخدوا بالهم، وبقوا يسألوني: "ماما، إنتي مبسوطة؟"، حسّيت إني بربّيهم على الاحترام من غير ما أتكلم كتير.

جلسة نفسية:

أنا مين

دخلت داليا الجلسة شايلة شنطة تقيلة، مش عارفة فيها إيه، بس باين إنها جايبة عمر كامل محشور جوّه سوستة، لبسها

متظبط، محسوب، بس عينيها كانت شبه بيت اتقفل على روحه وحد نسي المفتاح جوّه. قعدت وما بصتش لي، وبصّت للحيطة كأنها بتكلم نفسها.

- الحالة: أنا مش جاية أشتكي منه، أنا جاية أفتكر أنا كنت مين قبل ما جسمي يبقى مش بتاعي وقبل ما دماغي تشك في نفسها.

سكتت، لأن الجملة دي مش بتتحمّل رد سريع.

- المعالج: هو عمره ما لمسِك بعنف؟

- الحالة: هو عمره ما لمسني بعنف، بس كان يعرف إمتى يقرّب، وإمتى يبعد، وإمتى يخليني أحس إني مدينة له حتى في نفسي.

ابتلعت ريقها وكملت:

- الحالة: كان يختارلي إمتى أكون مرغوبة وإمتى أبقى زيادة عن اللزوم، يقرب مني وبعدين يعاقبني بالبعد، ولو اتكلمت يقولّي: "إنتِ فاهمة الحب غلط".

- المعالج: كان بيخليك تحسي بالذنب؟

- الحالة: ضحكت ضحكة مكسورة "ذنب؟ ده خلاني أحس إني غبية، كان يقولّي: إنتِ حسّاسة زيادة، إنتِ بتكبّري الموضوع، لو واحدة أذكى منك كانت فهمتني. بقيت أراجع

كلامي قبل ما أقوله، وأراجع إحساسي قبل ما أصدّقه، وأراجع عقلي... هل أنا فاهمة؟ ولا هو صح؟".

سكتت شوية، وبعدين قالت بصوت واطي:

- الحالة: حتى جسمي... بقيت أستأذنه عليه، ألبس عشان يعجبه، وأتعرّى عشان يرضى، وأقفل على نفسي عشان ما يتضايقش.

- المعالج: إمتى حسيتي إن ده مش طبيعي؟

- الحالة: لما مرة قلت له لأ... مش في حاجة كبيرة، في حاجة بسيطة. سكت، بص لي نظرة باردة وقال: واضح إنك محتاجة علاج. وقتها حسيت إني مش بس ست ضعيفة، أنا مشروع مريضة في نظره.

تنفّست وقالت:

- الحالة: ابتديت أفكّر "هو ليه دايمًا أنا اللي محتاجة أتحسّن؟ ليه عمره ما شك في نفسه؟".

في الجلسات اللي بعدها، داليا ما قلبتش الترابيزة، بس بدأت تسحب نفسها من تحت إيده حبة حبة، بطّلت تشرح إحساسها، بطّلت تبرّر رفضها، رجّعت علاقتها بجسمها لنفسها مش له، وبدأت تكتب مش عشان تشتكي، عشان تثبّت الحقيقة قبل ما تتشوّه.

- الحالة: أنا كنت فاكرة إن السيطرة حب وإن الوجع ثمن طبيعي عشان واحدة تتحب.

رفعت عينيها لأول مرة وقالت:

- الحالة: دلوقتي، لما بسمع صوته في دماغي بيقولي إني قليلة، بسأله: هو إنت صوتي؟ ولا صوت خوف قديم؟

في آخر الجلسة، داليا ما بكتش، ودي كانت أول مرة. هادية، زيادة عن اللزوم، الهدوء اللي بييجي بعد ما الصوت الداخلي يموت فجأة.

- الحالة: أنا ماشيّة.
- المعالج: ماشيّة منين؟
- الحالة: من الحتة اللي جوّه دماغي اللي كانت بتدافع عنه، من الصوت اللي كان بيقولّي: اصبري، يمكن يتغير، الصوت ده... مات.

سكتت لحظة، وبعدين كملت:

- الحالة: أنا مش محتاجة أواجهه، ولا أشرح له، ولا أستنى اعتراف، هو عمره ما كان شايفني أصلاً عشان يعترف.

قامت، لمّت شنطتها، والشنطة كانت أخف، مش لأن الوجع راح، لكن لأن الكذب خرج. قبل ما تفتح الباب، وقفت وقالت من غير ما تبص لي:

– الحالة: هو كان دايمًا يقولّي: إنتِ من غيري ولا حاجة، النهارده فهمت إن أنا معاه كنت ولا حاجة فعلاً.

تعليق الجلسة – أخيرًا:

أخطر لحظة في التعافي هي اللحظة اللي الضحية ما تبقاش محتاجة تثبت إنها مظلومة. الناس بتفتكر إن الشفاء دموع، الحقيقة إن الشفاء صمت، ما بقاش فيه تبرير. النرجسي ما يخافش من الهروب، يخاف من الشخص اللي مش محتاج يشرح ليه مشي، لأن في اللحظة دي السيطرة بتموت، حتى لو العلاقة لسه واقفة على الورق

"عليك أن تتعلم كيف تختار أفكارك بنفس الطريقة التي تختار بها ملابسك كل يوم".

– من فيلم Eat Pray Love

الفصل التاسع

أنت أولًا: ابدأ بنفسك – رحلة العودة إلى الذات في مواجهة العلاقات النرجسية

أولاً: لماذا تشعرين بأنك ضائعة؟

علاقة النرجسي ليست علاقة شراكة، بل نظام نفسي يقوم على استنزاف الذات. الشخص النرجسي لا يرى الآخر كفرد مستقل، بل كمرآة لإشباع احتياجاته الذاتية. تحت هذا النظام تُهمل احتياجاتك تدريجيًا، ويصبح كلامك وتفكيرك ودوافعك مشروطين بردود فعل النرجسي، ويبدأ عقلك في إعادة تقييم كل شيء بناءً على ردة فعله. النتيجة: تفقدين صوتك الداخلي وتصبحين مترقبة أكثر من كونك صانعة قرار.

أحد أبرز الآليات التي يستخدمها النرجسيون في هذا الإضعاف النفسي هو ما أطلق عليه علماء النفس "Gaslighting" – أي جعل الضحية تشك في إدراكها وذاكرتها وقدرتها على الحكم.

ثانيًا: متى بدأ اختفاء ذاتك؟

التغيير ليس لحظة واحدة، بل مسار تدريجي يبدأ في أشياء صغيرة: تغير بسيط في الضحكة، تراجع في التعبير عن الرأي، تقييد اختيار الملابس، وقلق مستمر من ردود الفعل. هذه التغييرات قد تبدو غير مؤلمة في البداية، لكنها خطوة أولى في ترسيخ فقدان الذات.

ثالثًا: أسئلة لاستدعاء نفسك

استخدمي هذه الأسئلة كمرآة نفسية: ماذا كنتِ تفعلين كلما شعرتِ بالضغط؟ ما الذي كان يجلب السعادة إلى يومك؟ هل كنتِ تتحدثين عن نفسك بحرية؟ متى شعرتِ بأنك بدأتِ تضيعين

بين صرخات الداخل وردود فعل الخارج؟ كتابة هذه الإجابات تساعدك على إدراك التباين بين نفسك قبل العلاقة وبعدها، وهذا الوعي هو البوابة الأولى نحو الحرية الذاتية.

رابعًا: مقارنة بين العلاقات الصحية والنرجسية

الاحترام

- العلاقات الصحية: متبادل؛ كل طرف يقدّر مشاعر وحقوق الآخر.
- العلاقة النرجسية: من طرف واحد؛ النرجسي يتوقع الطاعة والإعجاب دون مقابل.

الاستماع

- العلاقات الصحية: كلا الطرفين يستمعان ويفهمان وجهة نظر الآخر.
- العلاقة النرجسية: غالبًا من طرف واحد، وغالبًا شكلي أو لأغراض السيطرة.

التعبير عن الذات

- العلاقات الصحية: حر وواضح؛ يمكن مشاركة الرغبات والمخاوف دون خوف.
- العلاقة النرجسية: محدود ومقيّد؛ أي تعبير قد يثير غضب أو رفض النرجسي.

التحكم

- العلاقات الصحية: لا يوجد؛ القرارات تتم بشكل مشترك مع احترام استقلالية الآخر.
- العلاقة النرجسية: دائم ومؤثر؛ النرجسي يسعى للتحكم في كل جانب من حياة الطرف الآخر.

التعلق

- العلاقات الصحية: طبيعي؛ مبني على الحب والثقة بدون شعور دائم بالألم.
- العلاقة النرجسية: مرتبط بالألم والأمل؛ العلاقة مشحونة بتقلبات عاطفية.

الحدود

- العلاقات الصحية: محترمة؛ كل طرف يعرف ويقدّر حدود الآخر.
- العلاقة النرجسية: تُهان أو تُختبر؛ النرجسي يتجاهل أو يكسر الحدود لاختبار السيطرة.

التواصل العاطفي

- العلاقات الصحية: مفتوح وصادق؛ المشاعر يتم التعبير عنها والتعامل معها بصراحة.
- العلاقة النرجسية: متقطع أو مشوش؛ الغموض والتلاعب للحفاظ على السيطرة.

الدعم والتقدير

- العلاقات الصحية: متبادل؛ الطرفان يدعمان بعضهما ويحتفلان بنجاحات الآخر.
- العلاقة النرجسية: أحادي الجانب؛ النرجسي يتوقع الدعم لكنه نادرًا يقدمه بالمقابل.

الثقة والصراحة

- العلاقات الصحية: عالية؛ لا خوف من الكذب أو إخفاء المعلومات.
- العلاقة النرجسية: منخفضة؛ ميل للكذب والتحريف للحفاظ على الصورة.

حل النزاعات

- العلاقات الصحية: بالنقاش والحوار؛ البحث عن حلول ترضي الطرفين.
- العلاقة النرجسية: بالنقاش الموجّه؛ غالبًا يتحول النزاع إلى لوم أو تلاعب عاطفي.

خامسًا: كيف يغيّر النرجسي مفاهيمك؟

التحكم النفسي لا يظهر دائمًا في صراخ أو إساءة جسدية صريحة، بل قد يظهر في:

1. الصمت العقابي

النرجسي يستخدم الصمت كأداة للسيطرة دون كلمة واحدة. الصمت يجعل الشخص يفكر في كل كلمة نطق بها، بل ويشك في نفسه قبل أن يشك في المعتدي.

2. التقليل الذكي

لكي يتحكم فيك، يقول عبارات تبدو عادية مثل: "أنتِ حساسة أكثر من اللازم"، "أنتِ لا تفهمين ما أقول"، "أنتِ تبالغين". هذه العبارات تبدو كانتقاد عادي لكنها تهدم الثقة بالنفس تدريجيًا.

3. التحفيز المتقطع

كما في المقامرة، مكافأة غير متوقعة + عقاب غير متوقع = تعلق أكبر. دراسات علم النفس تشير إلى أن التعزيز المتقطع يقوّي التعلق أكثر من التعزيز المنتظم (B. F. Skinner).

سادسًا: بناء الحدود النفسية بعمق

الحدود ليست مجرد كلمات تُقال، بل ممارسات سلوكية وعاطفية ثابتة.

(أ) تحديد الذات بوضوح

تعرفين ماذا تريدين وماذا لا تريدين بدون تبرير. مثال: "كنتُ أسمعك، الآن أسمع نفسي".

(ب) عدم الشعور بالذنب على الحدود

الحدود ليست رفضًا للحب، بل رفضًا للإساءة.

(ج) التكرار المستمر للحدود

النرجسي لا يحترم الحدود مرة واحدة، يحتاج تكرارًا ثابتًا حتى تثبت في دائرة العلاقة.

سابعًا: فك التعلّق خطوة بخطوة

التعلق العاطفي مع النرجسي يشبه إدمان دورة ألم – راحة – أمل. للتخلص منه:

(أ) اجعلي سعادتك مستقلة

لا تنتظري لحظات "اللطف المؤقت" منه، اعملي شيئًا يسعدك اليوم.

(ب) قللي التفاعل غير الواعي

لا تشرحي كل سلوك، لا تبرري كل تصرف، ولا تنتظري اعتذارًا لمشاعرك أن تُعترف.

(ج) راقبي ردود أفعالك

حين تقللين التفاعل، تقللين من سيطرته على ردود فعلك ويقل تأثيره النفسي.

ثامنًا: الدعم الاجتماعي ليس رفاهية بل ضرورة

النرجسي غالبًا ما يعمل على عزلك عمن يدعمك، لذلك:

- رغّبي بالاتصال مع الأصدقاء القدامى.
- خصصي وقتًا أسبوعيًا للتواصل الاجتماعي.
- شاركي في مجموعات دعم أو جلسات علاج نفسي.

يمكنك استخدام سؤال عملي: "لو صديقتي في مكاني، ما هو الخيار الذي ستقولي لها؟"

تاسعًا: العناية بالنفس: أكثر من مجرد راحة

العناية بالنفس هي إعادة تربيتها كوظيفة يومية:

(أ) النوم: احصلي على نوم كافٍ واضبطي روتينًا للنوم.

(ب) الغذاء والحركة: تناولي طعامًا يُغذّي نفسيًا وجسديًا، ولو مجرد مشي 10 دقائق يوميًا.

(ج) النشاط الذهني: استخدمي التأمل والكتابة والتحليل الذاتي البسيط.

(د) التأكيدات اليومية: حددي وقتًا صباحيًا لترديد عبارات مثل: "أنا أستحق الاحترام"، "أنا لي قيمة حتى لو هو لم يرها"، "أنا لست مسؤولة عن مشاعره".

عاشرًا: الكتابة الذاتية كمرآة للنفس

كتابة خطاب لنفسك خطوة مهمة جدًا، مثال لصياغة عميقة: "أنا أحبك، حتى لو انكسرتِ، حتى لو تاهت خطاك، أنتِ لا تزالين هنا، وما زلتِ تستحقين العودة". هذه الرسائل ليست فقط تشجيعًا، بل تصحيح لإطار داخلي مشوّه ناتج عن سنوات من التشكيك.

الحادي عشر: متى تحتاجين مساعدة مهنية؟

اللحظة التي تشعرين فيها:

- بأنك غارقة في جلد الذات.
- بأن القلق أو الاكتئاب يسيطران على يومك.
- بأنك لا تستطيعين اتخاذ قرار بسيط من دون إذنه.
- أو أن العلاقة تتحوّل إلى عنف جسدي أو لفظي متكرر.

طلب المساعدة ليس ضعفًا، بل استثمار لحياتك وحياة من تحبين.

خلاصة الفصل

أنتِ لستِ هنا كي تختفي خلف رغبات شخص آخر، وأنتِ لستِ مشروع إصلاح أو إنقاذ. استعادة هويتك ليست هدفًا ثانويًا، إنها شرط حياتك. ابدئي بنفسك، لأن من لا يعرف نفسه، لن يعرف طريقه للخروج من قفص العلاقة. صنعي لحظاتك الصغيرة

بنفسك: اقرأي، ارسمي، اطلعي مع أصحابك.

جلسة 3: "في قفص الصمت"

كانت داليا تدخل الغرفة وكأنها تدخل قفص اعتراف، الكرسي ثابت لكنها لم تكن، جلست على الحافة لا تستقر، ظهرها مستقيم زيادة عن اللزوم؛ وضعية ناس عاشت طويلًا وهي مستعدة للضرب في أي لحظة.

الدكتور قال بهدوء محسوب:

– قولي لي... آخر مرة حسيتي إنك إنتِ إمتى؟

السؤال نزل عليها زي حجر، ابتلعت ريقها وبصّت للأرض، للأحذية، لأي شيء غير نفسها. قالت:

– مش فاكرة... أنا نسيت نفسي قبل ما أنساه هو.

سكتت، الصمت هنا لم يكن فراغًا بل ضغطًا، كأن الحيطان بتقرب، ثم كمّلت بصوت واطي:

– كنت بضحك. كنت أعرف أزعق. كنت ألبس اللي يعجبني. دلوقتي؟ أنا نسخة بتتحرك على أطراف صوابعها... نسخة خايفة توقّع صوت.

الدكتور:

– خايفة من إيه؟

ضحكت ضحكة قصيرة ناشفة:

– من كل حاجة، من نظرته قبل ما يتكلم، من سكوته، من إنه يبقى هادي زيادة... الهدوء ده كان دايمًا قبل العاصفة.

شدّت كمّ قميصها حركة لا واعية، زي حد بيغطي كدمة مش باينة. قالت:

– هو مش بيضرب كتير... بس يعرف يكسّر من غير ما يلمس. كلمة، نبرة، تلميح، وساعات... يسيبني ألوم نفسي بدل ما هو يلومني.

الدكتور:

– وإنتِ؟ بتلومِي نفسك؟

رفعت عينيها لأول مرة، نظرة فيها تعب ناس قعدت سنين في محكمة داخلية:

– طول الوقت، لو زعق: أكيد أنا السبب، لو سكت: أكيد غلطت، لو حنّ: أبقى أنا المذنبة اللي لازم تتعلّق باللحظة دي.

توقفت، تنفّسها اتلخبط، قالت:

– في فترات... كنت أفكر أختفي، مش أمشي... أختفي، كأن الدنيا هتهدى لو أنا مش موجودة.

الدكتور لم يقاطع، فقالت بسرعة كأنها خايفة الكلمة تهرب:

– وهو؟ كان يقول كلام غريب... (إنتِ حساسة زيادة)،

(الدنيا مش مستاهلة)، (لو مش عاجبك، اقفلي الصفحة)، ولا مرة قال لي موتي... بس كل كلمة كانت تزقني خطوة.

صمت، وصوت الساعة في الغرفة بقى أعلى.

– كنت بحس إن وجودي عبء، وإن غيابي... حل.

الدكتور، أخيرًا:

– إمتى حصل الشرخ؟

هنا انهارت الطبقة الأخيرة.

– بنتي، لما بصّت لي وقالت: ماما، هو بابا بيزعق لك ليه؟ نفس السؤال اللي كنت بسأله لأمي وأنا صغيرة... وساعتها فهمت، أنا مش بس بضيع نفسي... أنا بسلّمها الدور.

يدها على صدرها، أنفاس متقطعة.

– خفت، مش عليه، على اللي أنا ببنيه جوّه بنتي.

الدكتور:

– وعملتي إيه؟

ابتسامة باهتة:

– حاجات تافهة، بس بالنسبة له كانت جريمة. قلت لأ، مرة. مسحتش الصور. خرجت. كتبت. ورجعت أسمع صوتي... وكان ضعيف، بس موجود.

سكتت، ثم قالت:

- لسه بخاف، لسه الأفكار بتيجي، لسه بحس إنه ممكن يكسّرني في أي وقت، بس... دلوقتي عارفة إن اللي جوايا مش عايز يموت، عايز يطلع.

الدكتور قال بهدوء قاسي:

- إنتِ مش في علاقة حب. إنتِ في علاقة استنزاف. وكل مرة بتفكري في الانتحار، دي مش رغبة في الموت... دي محاولة أخيرة للهروب.

دموعها نزلت، مش هستيرية، دموع فهم.

- يعني لسه في أمل؟

- في وعي، والوعي مش مريح... بس من غيره، النهاية دايمًا واحدة.

خرجت من الجلسة وهي مش أخف، لكن أوضح. وفي الليل... وهو قال لها بنبرة باردة:

- إنتِ بقيتي غريبة.

بصّت له، ولأول مرة ما اعتذرتش، فكّرت: الغريب مش أنا... الغريب إني استنيت كل ده.

والفكرة الانتحارية رجعت... بس أضعف، كأنها فقدت حجتها، لأن داليا، لأول مرة، اختارت إنها تعيش... نكاية في كل

صوت حاول يقنعها إن غيابها أسهل.

التفكيك النفسي للحالة

1) نمط المعتدي: العنف الغامض (Covert Abuse)

الشخص المقابل لا يعتمد على الضرب المباشر بقدر ما يعتمد على الإيذاء اللفظي المبطّن، الصمت العقابي، التلميح بدل الاتهام، وقلب الأدوار (إشعار الضحية بالذنب). هذا النمط أخطر من العنف الصريح لأنه يصعب إثباته، يزرع الشك داخل الضحية، ويجعلها شريكة في جلد ذاتها.

2) تفكك الهوية لدى الضحية (Identity Erosion)

داليا لا تعاني فقط من حزن أو خوف، بل من تآكل تدريجي في الإحساس بالذات، فقدان المرجعية الداخلية (ما أحب / ما أرفض)، والاعتماد على رد فعله لتحديد قيمتها. علامة الخطر الأساسية هنا: "أنا نسيت كنت عاملة إزاي".

3) الرابطة الصدمية (Trauma Bonding)

العلاقة قائمة على دورة: إيذاء ←ارتباك ←لحظة حنان ←أمل ←إيذاء. الدماغ لا يتعلّق بالشخص، بل بالراحة المؤقتة بعد الألم، وهذا يفسّر صعوبة الانفصال، التعلّق بلحظات نادرة، وتبرير السلوك المؤذي.

4) الأفكار الانتحارية: وظيفة نفسية لا رغبة في الموت

تفكير داليا في الانتحار ليس رغبة في الفناء، بل محاولة لإنهاء الألم، خيال للهروب من السيطرة، وتعبير عن الإحساس بانعدام القيمة. تشجيعه غير المباشر ("الدنيا مش مستاهلة"، "اقفلي الصفحة") يعمل كـ Displacement of Responsibility ويدفعها نحو الحافة دون أن يتلطخ بالذنب.

5) الطفل كمرآة وشرارة الوعي

ملاحظة الابنة أحدثت كسرًا في الإنكار، انتقالاً من "أنا أتحمّل" إلى "أنا أكرّر الأذى"، وبداية استعادة البوصلة الأخلاقية. وجود طفل في هذا السياق غالبًا لا يُنقذ العلاقة لكنه يُنقذ الضحية من الاستمرار الأعمى.

6) بدايات التعافي: استعادة الصوت لا القرار

التحسّن لا يظهر في قرار حاسم، بل في قول "لا" صغيرة، الحفاظ على مساحات شخصية، والعودة لاهتمامات قديمة. هذه ليست مقاومة سطحية، بل إعادة بناء بطيئة للذات تحت النار.

"الوالد النرجسي يرى طفله امتدادًا لنفسه، لا كفرد مستقل".

– إيلان غولومب

الفصل العاشر

التعامل مع الأم أو الأب النرجسي:
ما بين الحب والاختناق

لماذا تكون العلاقة مع الأم أو الأب النرجسي صعبة؟

على عكس الشريك النرجسي، العلاقة بالأب أو الأم هي تاريخ طويل ومتجذّر يبدأ منذ الطفولة. الطفل لا يستطيع أن يرى والديه مخطئين، بل يرى نفسه هو الخطأ، وهو ما يخلق ارتباطًا مشوَّهًا يقوم على الحب المشروط، والسيطرة، والذنب.

الحب المشروط يظهر في رسائل خفية مثل: "لو عملت اللي أنا عايزاه، هحبك"، والسيطرة تتجلى في عبارات من نوع: "أنا اللي فاهمة مصلحتك، أنت ما تعرفش حاجة"، أما الذنب فيُزرع بجمل مثل: "أنا ضحّيت عشانك، هترد الجميل بإيه؟".

ومع الوقت، تتحوّل هذه العلاقة إلى سجن نفسي بلا قضبان، لكن بصوت داخلي لا يتوقف عن تذكيرك بأنك قليل، أو مقصّر، أو مديون دائمًا.

أولًا: الأم النرجسية: قلبها طيب؟ نعم، لكنه ليس صحيًا

الأم النرجسية ليست بالضرورة "شريرة" أو قاسية بشكل مباشر، لكنها قد تظهر في صور متعددة. أحيانًا تكون الأم الضحية، دائمًا متعبة، غير مُقدَّرة، وتنتظر من ابنها أو ابنتها أن يكون "المنقذ". وأحيانًا تكون الأم المسيطرة التي تريد التحكم في تفاصيل حياتك: ملابسك، عملك، زواجك، وحتى اختياراتك الصغيرة.

وقد تظهر في صورة الأم المنافسة التي تغار من نجاح ابنتها أو تهاجم اختياراتها لتظل هي محور الاهتمام، أو الأم الدرامية التي تكبّر كل شيء؛ اتصال فائت يتحوّل إلى أزمة، و"لا" بسيطة تتحوّل إلى انهيار.

في كل هذه الصور، المشكلة ليست في الحب ذاته، بل في نوع الحب؛ حب أناني يدور حول احتياجاتها هي، لا حول احتياجات ابنها أو ابنتها.

ثانيًا: الأب النرجسي: "سي السيد" بصيغة عصرية

الأب النرجسي قد يظهر في صورة المتحكّم القاسي الذي يرى رأيه هو الحقيقة المطلقة، وكل من حوله مخطئون. وقد يكون مزاجيًا، يوم حنون ويوم عنيف، يجعلك تعيش دائمًا على أعصابك، أو ناقدًا دائمًا لا يرى إنجازًا مكتملًا أبدًا.

أحيانًا يكون منسحبًا، يترك العبء كله على الأم، لكنه في الوقت نفسه يحاسبك على كل شيء، وقد يستخدم المال أو السلطة كأداة إخضاع: "أنا بصرف، يبقى لي حق أقرر كل حاجة".

ثالثًا: مشاعر الذنب: السلاح الخفي للنرجسيين

أكثر ما يؤلم في العلاقة مع أب أو أم نرجسيين ليس تصرفاتهم المباشرة، بل الشعور العميق بالذنب عندما تبدأ في قول "لا". تشعر بالذنب حين تقول: "مش هقدر أزوركم الأسبوع ده"، أو حين ترفض الدخول في جدال فيُقال لك: "اتغيّرت... مش إنت اللي

ربّيناه"، أو عندما تتخذ قرارًا يخصك فيُتهم سلوكك بالأنانية.

ذلك لأنهم زرعوا داخلك منذ وقت مبكر فكرة واحدة: "أنا سبب سعادتهم، ولو زعلانين يبقى أنا غلطان".

لكن الحقيقة مختلفة تمامًا؛ أنت غير مسؤول عن سعادتهم النفسية، فهم بالغون بما يكفي لإدارة مشاعرهم، و"لا" لا تعني أنك لا تحبهم، بل تعني أنك تحب نفسك أيضًا.

رابعًا: فهم طبيعة النرجسية الأبوية

النرجسية الأبوية ليست مجرد صفة شخصية، بل نمط سلوكي متكرر يؤثر في تكوينك النفسي منذ الطفولة. الحب فيها مشروط، والاهتمام لا يُمنح إلا عند تلبية توقعاتهم. إنجازاتك غالبًا ما يتم التقليل منها أو مقارنتها بمثالية وهمية، والتلاعب العاطفي يُستخدم كوسيلة سيطرة عبر الذنب أو التهديد العاطفي.

في بعض الحالات، يسعى الوالد النرجسي إلى عزل أبنائه اجتماعيًا ليبقوا تحت سيطرته.

سارة، مثلًا، في سن الخامسة عشرة، كانت تلاحظ أن أي نجاح دراسي لا يُحتفل به، بل يُنتقد لأنه لم يكن "كما تريده أمها"، وهو نمط يزرع شعورًا دائمًا بالنقص والقلق.

خامسًا: تأثير الأب أو الأم النرجسيين على الأبناء

الآثار النفسية قد تكون عميقة وطويلة المدى؛ فقدان الثقة بالنفس، الاعتماد المفرط على الموافقة الخارجية، صعوبة وضع

الحدود، وشعور دائم بالذنب حتى بعد بلوغ سن الرشد.

يوسف، بعد الثلاثين، كان يجد صعوبة في اتخاذ أي قرار مهني دون التفكير في رأي والده، رغم استقلاله المادي، وهو مثال حي على استمرار الأثر النفسي.

سادسًا: استراتيجيات عملية للتعامل

الخطوة الأولى هي التعرف على الأنماط، وملاحظة لحظات التلاعب العاطفي مثل اللوم والمقارنات والتهديد بالحب. بعد ذلك يأتي وضع حدود واضحة، باستخدام عبارات بسيطة ومباشرة مثل: "أفهم رأيك، لكن قراري مختلف"، أو "لن أشارك في هذا النقاش إذا استمر النقد الشخصي".

من المهم أيضًا التحكم في التوقعات؛ لا تنتظر تقديرًا أو اعترافًا من والد نرجسي، وركّز على تقييمك الذاتي بدل السعي الدائم للموافقة. الدعم الخارجي، سواء عبر معالج نفسي أو علاقات صحية، عنصر أساسي للحماية النفسية.

سابعًا: الحفاظ على الصحة النفسية

فصل الحب عن السلوك ضرورة، يمكنك أن تحب والديك دون أن تبرر الأذى. الاستقلالية في اتخاذ القرار، توثيق الحدود وإعادة تأكيدها، والاعتناء بالنفس عبر الهوايات والحركة والتأمل، كلها أدوات تحميك من الاستنزاف.

ثامنًا: استراتيجيات متقدمة

تجنّب الجدالات التي لا نهاية لها، فالنرجسي لا يسعى للحل بل للسيطرة. تحكّم في ردودك العاطفية، وقلّل التواصل إذا كان يضر بصحتك النفسية. كتابة المذكرات تساعد على كشف التلاعب وفهمه بوضوح أكبر.

الخلاصة

التعامل مع الأب أو الأم النرجسيين يحتاج وعيًا، وحدودًا واضحة، واستقلالية عاطفية وفكرية. المفتاح الحقيقي هو استعادة صوتك الداخلي، وفصل قيمتك الذاتية عن تقييمهم لك. من دون هذا الوعي، ستظل حياتك دائرة حول إرضاء الآخرين بدل أن تُبنى على قيمك واحتياجاتك.

"ابدأ بنفسك، فحين تعرف قيمتك، لن يملك أحد أن يضيعك".

رسالة ختامية للفصل

إذا كان أحد والديك نرجسيًا، فمن المحتمل أنك عشت طويلاً وكأنك تمشي على قشور بيض، تخشى أن تنكسر في أي لحظة. اليوم، لديك فرصة لبناء علاقة مختلفة؛ لست مضطرًا للمقاطعة، لكنك بحاجة إلى معرفة أين تنتهي مسؤوليتك، وأين تبدأ مسؤوليتهم، وأنك تستحق حبًا بلا شرط، ووجودًا يُحترم فيه إنسانك، لا دورًا تؤديه.

جلسة 3: "لما تكبر وتحاول تلاقي نفسك"

الجزء الأول: الطفولة تحت سطوة النرجسية

جلسة نفسية مع سارة

- المعالج النفسي: أهلًا وسهلًا يا سارة، زي ما اتفقنا، النهارده هنتكلم عن علاقتك بوالدتك، وعن لحظات كتير ممكن تكون أثّرت في حياتك. حابة في البداية تحكي لي عن علاقتك بيها من زمان؟

- سارة: أنا مش بحب أقول دايمًا الكلام ده، بس الحقيقة إن العلاقة بيني وبين ماما كانت صعبة من وأنا صغيرة. كانت دايمًا بتطلب مني حاجات كتير، وكل ما أعمل حاجة، تحس إنها مش كفاية؛ يعني لو جبت درجات عالية في المدرسة، ما كانتش بتشكرني، لكنها دايمًا تقول لي: "إزاي ما جبتيش درجات أعلى من كده؟"، وكأني دايمًا في مقارنة مع غيري. "حسيت إني دايمًا في اختبار ما ينتهيش... مش قادرة أكون أنا".

- المعالج النفسي: وده كان ليه تأثير عليكِ وقتها؟ يعني كنتِ بتحسّي بإيه؟

- سارة: كنت بحس دايمًا إني مش كفاية، ومهما عملت مش هقدر أرضيها. كنت حاسة إن مشاعرها متعلقة بيَّا، يعني مثلًا لو حصل بينا أي موقف، حتى لو صغير، كنت بحس إنها زعلانة بسببي، وكان عندي إحساس قوي جدًا بالذنب، كأني أنا السبب في كل حاجة غلط في حياتها. "كنت شايلة الدنيا

على كتافي قبل ما أكون أنا".

- المعالج النفسي: ده معناه إنك كنتِ شايلة مسؤولية مشاعرها وحياتها، وكأن عندك إحساس إنك لازم تكوني "المنقذة" أو "اللي تبسّطها"، صح؟

- سارة: بالضبط. كنت بحاول دايمًا أرضيها بأي طريقة، حتى لو ده كان على حساب نفسيتي أو حياتي. كنت بحاول أبان لها إني كفاية، لكنها كانت دايمًا محتاجة أكتر، وده خلّاني عايشة تحت ضغط مستمر. "كل خطوة كنت أخدها كانت محسوبة... ولازم أكون كاملة".

- المعالج النفسي: أنا فاهم اللي بيحصل هنا، سارة. والدتك عندها سمات نرجسية، يعني مشاعرها واحتياجاتها غالبًا بتكون مشروطة، وبتطلب منك تكوني مصدر الإشباع العاطفي ليها، وده في النهاية بيحطك في حالة إنهاك دائم، وكل ما بتحاولي ترضيها، بتقابلي مقاومة داخلك.

تفكّر سارة للحظة، ثم تتابع كلامها بصوت أهدأ:

- سارة: حتى لما كبرت ودخلت الجامعة، كنت دايمًا حاسة إنها مش راضية عن اختياراتي. لما جبت درجات كويسة، قالت لي: "دي مش حاجة كبيرة، كان المفروض تجيبي أكتر"، وبعد ما اخترت شغل في مجال بحبه، قالت: "إنتِ مش فاهمة، ده مالوش مستقبل". كنت دايمًا حاسة إني مش قادرة أعمل أي حاجة صح من وجهة نظرها. "كل حاجة أعملها كانت تحت

نظرها... ومهما حاولت، مش هتكون كفاية".

- المعالج النفسي: ده لأن والدتك مش قادرة تشوفك إلا من خلال احتياجاتها هي، علاقتها بيكِ قائمة على السيطرة والتحكم. ممكن تحكي لي عن لحظة معينة حسّيتي فيها بإحباط شديد أو بذنب كبير، لحظة أدركتِ فيها إنك مش هتقدري تلبّي كل احتياجاتها؟

- سارة: في مرة، بعد ما تخرجت وبدأت شغلي، قررت أروح أزورها. أول ما دخلت، ابتدت تتكلم عن: "إزاي لسه ما اتجوزتيش؟" و"محدش هيعرف قيمتك غير جوزك". ساعتها حسّيت إني مش قادرة أتنفس، وكان الذنب مغرقني، لأني مش قادرة أكون الشخص اللي هي عايزاه. "كنت حاسة إني ضايعة... ومش لاقية صوتي جوّه نفسي".

- المعالج النفسي: دي لحظة مهمة جدًا، لأن الإحساس بالذنب ده مش حقيقي، هو نتيجة تلاعب نفسي متكرر. والدتك، زي ما قولنا، مش شايفاكي كشخص مستقل. في اللحظة دي، حسّيتي بإيه؟

- سارة: كنت حاسة إني مش قادرة أرفض كلامها، لكن في نفس الوقت كنت عارفة إن لازم أكون صادقة مع نفسي. كنت مرعوبة من فكرة إن لو رديت عليها تزعل أكتر وتبعد، لكني كمان ما كنتش قادرة أكمّل في العلاقة بالشكل اللي هي عايزاه. "كنت عارفة إن حياتي محتاجة ألواني الخاصة...

بس الخوف كان ماسكني".

- المعالج النفسي: اللي كنتِ بتمري بيه صراع داخلي طبيعي جدًا، بين إنك تحافظي على علاقتك بوالدتك، وبين إنك تحمي نفسك. التحدي الحقيقي هنا هو إنك تفرّقي بين الحب والتعلّق المرضي، وتبدئي في وضع حدود واضحة.

- سارة: فعلًا، ده كان أكبر تحدي بالنسبة لي. وفي يوم قررت أزور ماما وأنا حاطة حدود لنفسي. قلت لها: "أنا بحبك يا ماما، لكن مش هقدر أسمح لحد يتدخل في قراراتي زي زمان". أول مرة كانت النتيجة صعبة؛ زعلت وقالت لي: "إنتِ بقيتي زي باقي الناس، ومش هتكمّلي في أي حاجة". "حسيت قلبي بينكسر... بس كنت ثابتة".

- المعالج النفسي: اللي عملتيه خطوة كبيرة جدًا، سارة. أنتِ ما حطّيتيش حدود وبس، أنتِ كمان دافعتي عن حياتك. طبيعي جدًا إن الشخص النرجسي، خصوصًا لو كان أب أو أم، يحاول يضغط عليكِ بالذنب، لكن ده ما يعنيش أبدًا إنك غلطانة.

تبتسم سارة ابتسامة خفيفة، وكأنها أخيرًا بتصدق كلامها.

- سارة: أنا بدأت أتعلم أقول "لا" بهدوء، وأرفض التدخل من غير ما أكون قاسية. دلوقتي، حتى لو هي زعلانة، بقيت حاسة إني مش مسؤولة عن مشاعرها. "أنا بدأت أتنفس بحرية، مش مجرد أداوم على رضاها".

- المعالج النفسي: ده وعي مهم جدًا. لازم تفرّقي بين حبك لوالدتك وبين احتياجاتها. عشان تكوني سليمة نفسيًا، لازم تعترفي إن في أمور مش من مسؤوليتك، وأحيانًا الحب الصحي بيحتاج مسافة أمان.
- سارة: أنا لسه في الطريق، بس حاسة بفرق كبير. بقيت بحترم نفسي أكتر، وبقدر أكون أنا، كأني بدأت أعيش لأول مرة.
- المعالج النفسي: ممتاز، يا سارة. الطريق طويل فعلًا، لكن أول خطوة في التعافي هي الصدق مع النفس ووضع حدود صحية. علاقتك بوالدتك مش هتتغير في يوم وليلة، لكنك قادرة تديري مشاعرك وتعيشي في مكان نفسي أفضل.
- سارة: شكرًا ليك، الكلام ده حسّسني إني مش لوحدي، وإنه فعلًا ممكن أعيش حياة أهدى وأريح.
- المعالج النفسي: أنا دايمًا موجود علشانك. ومع الوقت هتوصلي لتوازن حقيقي، المهم تكمّلي في احترام نفسك وتبني حياتك بشكل صحي.

الخاتمة

سارة بدأت تكتشف قوتها الداخلية، وتعلّمت تدريجيًا كيف تضع حدودًا صحية في علاقتها بوالدتها النرجسية. ورغم التحديات والصراعات الداخلية، وصلت إلى مستوى من الوعي والنضج العاطفي مكّنها من مواجهة مواقفها بشجاعة. رحلة

التعافي ليست سهلة دائمًا، لكنها ممكنة، والوعي الذاتي والإرادة الصادقة هما المفتاح الأول في هذا الطريق. "الآن بدأت أسمع صوتي الحقيقي، وأفهم إن حياتي ملكي أنا".

الطريق إلى التعافي

- المعالج النفسي: أنتِ دلوقتي بدأتي تلاقي نفسك من جديد، ومهم تعرفي إنك مش لوحدك في الرحلة دي، يا سارة. مع مرور الوقت والجهد المستمر، هتقدري توصلي لمكان تقدري تبني فيه حياتك الخاصة، لكن لازم تكوني جاهزة للانتكاسات اللي ممكن تواجهك في الطريق.
- سارة: يعني الانتكاسات دي ممكن تخلّيني أرجع أتعامل مع ماما بنفس الطريقة القديمة؟ يعني لو رجعت أسمع كلامها وأتنازل زي زمان، هي هتفضل زي ما كانت، ومش هتتغير.
- المعالج النفسي: ده سؤال مهم جدًا. العلاقات النرجسية بتخلق نوع من الاعتماد العاطفي، بمعنى إنك لما تتعودي طول الوقت على تلبية احتياجات الشخص النرجسي، بتبقي محتاجة ترضيه وتفرّحيه على حساب نفسك. في رحلة التعافي، المطلوب إنك تتعلمي تكوني صادقة مع نفسك، وتقدري تحطي حدود واضحة وتحافظي عليها.
- سارة: الموضوع صعب فعلًا، لأن ماما لما تزعل مني، بحس دايمًا إني مُذنبة، وبحس إني قصّرت، أو ما عملتش اللي كان المفروض أعمله.

- المعالج النفسي: الشعور ده طبيعي، لكن خليكي فاكرة إن الذنب اللي بتحسيه ده مش حقيقي، هو نتيجة ضغط نفسي طويل اتعرّضتِ له على مدار سنين. المهم دلوقتي إنك تفرّقي بين الإحساس الطبيعي بالمسؤولية، وبين الذنب المُوجَّه اللي بيستخدمه شخص تاني علشان يحقق مصلحته من خلالك.

تفكّر سارة للحظة، وكأنها بتعيد ترتيب الصورة في عقلها.

- سارة: يعني كأن ماما كانت بتستخدمني علشان تحقق راحتها، وأنا كنت بحاول دايمًا أرضيها علشان أحس إني مقبولة.

- المعالج النفسي: بالضبط. الأم النرجسية غالبًا بتتعامل مع أولادها كأدوات لتلبية احتياجاتها، مش كأشخاص مستقلين. الهدف هنا إنك تتعرفي على حدودك وتحطيها بوضوح، ولما تعملي كده، ده مش معناه إنك ما بتحبيش والدتك، لكنه معناه إنك بتحبي نفسك كمان.

- سارة: أنا دلوقتي فهمت الفكرة بشكل أوضح، هي عايزة سيطرة أكتر ما هي عايزة حب، وأنا مش مضطرة أستمر في إنكار مشاعري علشان أرضيها.

- المعالج النفسي: وده وعي مهم جدًا، لكن خليكي مستعدة إن التغيير مش هيحصل بين يوم وليلة. العلاقة دي ممتدة من سنين طويلة، وعلشان كده هتحتاج وقت، لكن التغيير الحقيقي بيبدأ من داخلك، من وعيك بحاجتك لحدود نفسية صحية.

- سارة: أنا فعلًا بدأت أشوف نفسي بشكل مختلف. ماما ممكن تفضل زعلانة، لكن بقيت أقدر أوقف وأقول لنفسي: "أنا مش مسؤولة عن مشاعرها".

- المعالج النفسي: دي خطوة عظيمة، يا سارة. في اللحظات اللي تحسي فيها إنك عايزة ترجعي تتأثري بكلامها، فكّري نفسك إن ده مش ذنبك، وإن من حقك تحطي حد. ما تخليش الأمل الزائف في إن الشخص النرجسي هيتغير يكسرك، الطريق مش سهل، لكن الحدود اللي حطيتيها هي وسيلتك لحماية نفسك وخلق مساحة آمنة ليكِ.

- سارة: وأنا كمان محتاجة أتعلم أكون صادقة مع نفسي، مش بس مع ماما. مش لازم كل الناس تكون راضية عني علشان أكون كويسة، ولازم أقبل إني مش مطالبة أرضي الجميع.

- المعالج النفسي: بالضبط. الطريق ده مش سهل، لكن مع الاستمرار في بناء الذات والاعتراف بالمشاعر الحقيقية، هتحسي بقوتك بتكبر. لما تكوني صادقة مع نفسك، هتقدري تبني علاقات صحية أكتر مع اللي حواليك.

- سارة: بقيت أحس إن الحياة فيها أمل من جديد، والحاجات اللي كنت شايفاها مستحيلة بقت ممكنة. أنا مش لوحدي، وعندي القدرة إني أتغير.

- المعالج النفسي: صح، يا سارة، أنتِ فعلًا مش لوحدك. مع كل خطوة بتاخديها في الطريق ده، أنتِ بتعيدي بناء نفسك وبتكتشفي قوتك الحقيقية، ومهم جدًا في المرحلة دي تحافظي على علاقتك بنفسك، وعلى وجود أشخاص بيحترموك ويدعموك.
- سارة: أنا قررت أحط حدود، ومش هسمح لأي حد يضغط عليّ عاطفيًا تاني.
- المعالج النفسي: أنا فخور بيكِ جدًا. التقدم اللي حققتِه في رحلة التعافي واضح، وخليكي دايمًا فاكرة إنك تستحقي تعيشي مرتاحة، وأنتِ على حقيقتك.

الخاتمة

سارة بدأت تكتشف قوتها الداخلية، وتعلّمت تدريجيًا كيف تضع حدودًا صحية في علاقتها بوالدتها النرجسية. ورغم التحديات والصراعات الداخلية، وصلت إلى مستوى من الوعي والنضج العاطفي مكّنها من مواجهة مواقفها بشجاعة. رحلة التعافي ليست سهلة دائمًا، لكنها ممكنة، والوعي الذاتي والإرادة الصادقة هما المفتاح الأول في هذا الطريق.

جلسة 9: "الجنة ليست تحت قدميها"

الباب اتفتح بعنف خفيف، العنف اللي لسه بيستأذن. ست في أواخر الخمسينات، ضهرها مفرود زيادة عن اللزوم، شنطتها ماسكاها كأنها درع. قعدت من غير ما تستنى إشارة، وقالت

بصوت عالي شوية، كأنه داخل المعركة من أول ثانية:

– الأم: أنا جاية أفهم حاجة واحدة... إنت عملت إيه في بنتي؟

المعالج ما رفعش عينه من الورق، صوته جه هادي وبارد:

– المعالج: مساء الخير.

اتنرفزت أكتر، وكأن الهدوء ده استفزاز:

– الأم: بقت بترد، بتقول لأ، بتقفل في وشي... دي ما كانتش كده!

رفع عينه أخيرًا. نظرة ثابتة، لا دفاع ولا هجوم:

– المعالج: يمكن لأنها بقت نفسها.

ضحكت ضحكة حادة، فيها سخرية أكتر ما فيها ضحك:

– الأم: نفسها؟ إنت سامع نفسك؟ دي بنتي! أنا ربيتها! أنا اللي تعبت!

قال بهدوء مستفز، وهو لسه ثابت في مكانه:

– المعالج: وأنتِ شايفة التعب سند ملكية؟

سكتت لحظة، ملامحها اتخشبت، وبعدين قالت بنبرة اتهام صريحة:

– الأم: إنت بتغسل دماغها، بتخليها تفتكر إني وحشة، إنت السبب في تمردها.

مال لقدّام شوية، صوته نزل بدل ما يعلى:

– المعالج: هو التمرد... ولا أول مرة حد ما يخافش؟

اتوترت، غيرت قعدتها، وحاولت تمسك الأرض بأي حجة:

– الأم: إنت ما تعرفش أنا ضحيت بإيه!

ابتسم ابتسامة صغيرة، مش شفقة، فهم:

– المعالج: عارف، بس التضحية اللي ما خلّتش مساحة... بتتحول سيطرة.

ضربت الشنطة على رجلها بعصبية:

– الأم: إنت بتتهمني؟

هز راسه بهدوء:

– المعالج: لا، أنا بوصف.

قامت واقفة فجأة، صوتها علي:

– الأم: بنتي اتغيرت!

قال بهدوء أشد، كأن كل كلمة محسوبة:

– المعالج: لا، إنتِ اللي فقدتي السيطرة، فحسيتي بالتغيير.

الهواء تقل، الكلام بقى تقيل. جزّت على سنانها وقالت:

– الأم: دي ناكرة الجميل.

رد من غير تردد:

– المعالج: ولا يمكن بنت بتتنفس لأول مرة.

عيونها لمعت، مش غضب... خوف:

– الأم: إنت فاكر نفسك مين؟

قال بهدوء قاطع:

– المعالج: حد بيشوف اللي إنتِ مش قادرة تشوفيه، إن حبك ليها كان دايمًا مشروط، وهي بطلت تدفع التمن.

هنا انهار الصوت، مش صريخ، نشيج مفاجئ غصب عنها:

– الأم: أنا أمها...

رد بهدوء قاسي:

– المعالج: وأمها محتاجة تواجه فكرة إن البنت مش امتداد، ولا مشروع، ولا عزوة.

خطوتين لورا، وشها احمر، إيديها بتترعش:

– الأم: إنت قلبتها عليّ.

– المعالج: أنا بس شلت المراية.

سكتت. ثانية. اتنين. وفجأة فتحت الباب وجريت، مش مشي... جري، كأن الكرسي وراها، وكأن الجلسة كانت مراية بتجري منها.

سابته واقف، هادئ، عارف إن اللي انهزم مش هي، لكن الصورة اللي كانت مصدقة نفسها. وخارج العيادة كانت بتعيّط، مش عشان بنتها، لكن عشان أول مرة حد خلاها تشوف إن الخوف اللي جواها أكبر من سلطتها.

"تتطوّر لدى الأطفال سمات نرجسية عندما تُهمَل احتياجاتهم العاطفية أو عندما يُغدَق عليهم الإعجاب المفرط؛ فكلا الطرفين يُشوِّه صورة الطفل عن نفسه وقدرته على التعاطف".

– أليس ميلر، من كتاب دراما الطفل الموهوب

الفصل الحادي عشر

الطفل النرجسي

"الشر في وجوه الملائكة"

الطفل النرجسي هو الذي يُظهر سلوكيات تشير إلى شعوره المفرط بالعظمة وحاجته المستمرة للإعجاب والاهتمام من الآخرين، مع نقص في التعاطف وفهم مشاعر الآخرين. يظهر هذا السلوك في سن مبكرة، وقد تتنوع درجاته من حالة مؤقتة إلى حالة دائمة تتطلب تدخلًا نفسيًا.

النرجسية لدى الأطفال يمكن أن تتفاوت في شدتها، وتظهر بشكل واضح عندما يبدأ الطفل في التأكيد على أهمية نفسه بشكل مفرط، أو عندما تكون تصرفاته الأنانية مؤثرة في علاقاته بالآخرين.

أولًا: أسباب ظهور النرجسية لدى الأطفال:

(أ) التربية الزائدة أو المفرطة:

عندما يحصل الطفل على معاملة خاصة بشكل دائم، ويُشبَع بكل ما يرغب فيه، أو يُبالَغ في تقدير قدراته من دون تحديد حدود أو إعطائه المسؤولية المناسبة، قد يؤدي ذلك إلى تطور السلوك النرجسي.

مثال: الطفل الذي يُمدَح دائمًا من قبل والديه على كل تصرف، حتى لو كان بسيطًا أو عاديًا، قد يبدأ في تصديق أنه فريد من نوعه ولا يحتاج إلى بذل مجهود ليحصل على ما يريد.

(ب) التجاهل العاطفي أو القسوة:

قد تتطور النرجسية أيضًا نتيجة التجاهل العاطفي من الأبوين، أو عند التواجد في بيئة مليئة بالإهمال أو القسوة العاطفية. الطفل الذي يشعر أنه غير مهم أو غير معترف به قد يسعى لتعويض ذلك بالمبالغة في تقدير نفسه.

مثال: طفل يتلقى معاملة قاسية من الوالدين قد يبدأ في التصرف وكأنه فائق الأهمية ليشعر أنه يستحق الاهتمام أو المديح، أو ليكون له تأثير على الآخرين.

(ج) الظروف الأسرية غير المستقرة:

في الأسر التي تمر بظروف غير مستقرة مثل الطلاق أو الانفصال، قد يشعر الطفل بالنقص العاطفي أو بالألم، مما يجعله يتبنى سلوكيات نرجسية كطريقة للدفاع عن نفسه.

مثال: في حالات الطلاق، قد يحاول الطفل جذب الانتباه والإعجاب من الطرفين ليشعر بأنه لا يزال مهمًا في حياة كلٍّ منهما، أو قد يبدأ في اتخاذ موقف متفوق لإخفاء مشاعر الانكسار.

(د) التأثيرات الاجتماعية والثقافية:

في المجتمعات التي تعطي قيمة كبيرة للمظاهر أو للنجاح المادي، أو التي تفضل إنجاب الذكور، قد يتبنى الطفل سلوكيات نرجسية لأنه يشعر بأنه يحظى بالتقدير حتى دون بذل مجهود.

مثال: في بيئة مدرسية أو عائلية يتنافس فيها الأطفال بشكل مبالغ فيه لتحقيق النجاح الأكاديمي أو الرياضي، قد يبدأ الطفل في التباهي بإنجازاته باستمرار، أو الانتقاص من الآخرين لتحقيق الشعور بالتفوق.

(هـ) التأكيد المستمر على التفوق:

بعض الآباء قد يُبالغون في تأكيد التفوق والمهارات الخاصة لأبنائهم، دون النظر إلى فشلهم أو حتى أخطائهم، مما يولِّد لدى الطفل اعتقادًا بأنه لا يوجد أحد مثله.

مثال: إذا كان الطفل يتلقى إشادة دائمة من والديه على مظهره أو إنجازاته، حتى وإن كانت غير ملحوظة من الآخرين، فقد يبدأ في تبني هذه الفكرة عن نفسه ويشعر بالاستحقاق الدائم للمكافآت.

ثانيًا: علامات الطفل النرجسي:

(أ) عدم التعاطف مع الآخرين:

الطفل النرجسي غالبًا ما يواجه صعوبة في التعاطف مع مشاعر الآخرين، وقد لا يهتم بمشاعر أصدقائه أو أفراد أسرته، ويُظهر عدم فهم لمشاعرهم.

مثال: قد يسخر الطفل النرجسي من زملائه إذا كانوا في موقف محرج، أو يرفض مساعدتهم وقت الحاجة.

(ب) الحاجة المستمرة للإعجاب والاهتمام:

يشعر الطفل النرجسي أن اهتمام الآخرين به حقٌّ مكتسب، ويشعر بالإحباط إذا لم يحصل على التقدير الذي يعتقد أنه يستحقه، وقد يسعى لهذا الاهتمام بشكل مستمر عبر أفعال أو كلمات معينة.

مثال: الطفل الذي يسعى دائمًا لأن يكون في دائرة الضوء في كل مناسبة، سواء في المنزل أو في المدرسة، ويطلب إعجاب من حوله ولو كذبًا.

(ج) الشعور بالتفوق على الآخرين:

يميل الطفل النرجسي إلى الشعور بأنه مميز جدًا، ويعتقد أن لديه قدرات لا يملكها الآخرون، وقد يظهر هذا الشعور في التفاخر المستمر أو في مقارنة نفسه بالأطفال الآخرين.

مثال: في لعبة جماعية، قد يتفاخر الطفل النرجسي بأنه أفضل لاعب، ويقلل من قدرات الآخرين، ويشعر أنه لا أحد يستطيع منافسته.

(د) صعوبة قبول الانتقاد:

من الصعب جدًا على الطفل النرجسي تقبُّل النقد، حتى لو كان نقدًا بنّاءً، إذ يراه مؤامرة ضده أو محاولة لتقليل قيمته.

مثال: عندما يُنتقَد الطفل النرجسي بسبب تصرف خاطئ، قد

يرد بغضب أو يرفض الاستماع، مبررًا تصرفاته بأعذار لا تُقنِع الآخرين.

ثالثًا: الغضب الشديد عند رفض رغباته:

عندما لا يحصل الطفل النرجسي على ما يريد، قد ينفجر في نوبة من الغضب أو يصبح عدوانيًا، نظرًا لصعوبة تقبُّل الرفض.

مثال: إذا طلب الطفل لعبة معينة ورفض الأهل شراءها له، قد يبدأ في البكاء بشكل هستيري أو يصرخ، محاولًا استخدام المشاعر للضغط على الآخرين.

الطفل النرجسي هو طفل يعاني من صعوبة في التعامل مع الآخرين بسبب تصور مبالغ فيه عن نفسه، وحاجة مستمرة للإعجاب، لكن من خلال تفاعل الأهل معه وتعليمه القيم الصحيحة والحدود المناسبة، يمكن مساعدته على تطوير مهاراته الاجتماعية والعاطفية وتحقيق توازن في شخصيته.

رابعًا: علاج الطفل النرجسي

علاج الطفل النرجسي يتطلب مزيجًا من الاستراتيجيات التربوية والعلاج النفسي، إذ إن النرجسية في مرحلة الطفولة قد تكون نتيجة لعدة عوامل مثل التربية المفرطة، أو القسوة العاطفية، أو التأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية المحيطة.

الهدف الأساسي من العلاج هو مساعدة الطفل على تنمية التعاطف مع الآخرين، وتقدير ذاته بشكل صحي، وتطوير مهاراته الاجتماعية بطريقة متوازنة.

خامسًا: استراتيجيات العلاج:

(أ) تعليم الحدود المناسبة:

من أولى خطوات علاج النرجسية لدى الطفل تعليمه الحدود السلوكية التي لا يمكن تجاوزها، سواء في سلوكياته تجاه الآخرين أو في التعامل مع مشاعرهم.

يجب أن يتعلم الطفل أن هناك حدودًا واضحة للتصرفات، وأنه لا يمكنه دائمًا الحصول على ما يريد لمجرد الصراخ أو التهديد.

مثال: إذا أصر الطفل على الحصول على شيء بطريقة غير لائقة، كأن يكون غير متعاون مع الآخرين أو يستخدم العنف لفرض رغباته، يجب توضيح أن هذا السلوك غير مقبول وأن له عواقب.

(ب) تعزيز التعاطف مع الآخرين:

من أهم ما يجب التركيز عليه في علاج الطفل النرجسي تعليمه التعاطف، إذ يعاني غالبًا من صعوبة فهم مشاعر الآخرين أو التفكير في تأثير تصرفاته عليهم.

يمكن للوالدين والمعالج مساعدة الطفل على ملاحظة مشاعر الآخرين وتطوير قدرته على التعاطف معهم.

مثال: عندما يؤذي الطفل شخصًا آخر، حتى لو بإهانة أو سخرية بسيطة، يجب التحدث معه عن شعور الطرف الآخر، ويمكن استخدام القصص أو الألعاب التفاعلية لمساعدته على فهم مشاعر الآخرين.

(ج) تعزيز الثقة بالنفس بطريقة صحية:

قد يعاني الطفل النرجسي من ضعف داخلي في الثقة بالنفس رغم المظاهر العكسية.

لتنمية ثقته بنفسه بشكل صحي، يجب تعليمه تقدير ذاته بصورة واقعية، لا بناءً على المديح المستمر أو الإعجاب المبالغ فيه.

مثال: تشجيع الطفل على تقييم إنجازاته وفق الجهد المبذول لا النتيجة فقط، مع التركيز على التطور الشخصي بدل الإشادة الدائمة بميزات غير واقعية.

(د) التعامل مع الغضب والرفض:

يواجه الطفل النرجسي صعوبة في التعامل مع الرفض أو الفشل، ما يؤدي إلى انفجارات غضب أو سلوك عدواني.

من المهم تعليمه طرقًا صحية للتعبير عن الغضب عبر قنوات مناسبة.

مثال: عند رفض طلب للطفل، يمكن مساعدته على التعبير عن مشاعره بعبارات مثل: "أنا حزين لأنني لم أحصل على ما أريد"، بدلًا من الغضب أو العنف.

(هـــ) التعامل مع السلوكيات العدوانية:

قد يظهر الطفل النرجسي سلوكيات عدوانية أو تنمّرًا على الآخرين، وهنا يجب على الأهل والمعالج تحديد أسباب هذه السلوكيات وتوجيهها بشكل إيجابي.

مثال: إذا تنمّر الطفل أو استخدم ألفاظًا جارحة، يمكن تعليمه استخدام الكلمات باحترام والتعامل مع مشاعره دون إيذاء الآخرين.

(و) التوجيه إلى العلاج النفسي:

في الحالات الأكثر تعقيدًا أو استمرارًا، قد يكون من الضروري توجيه الطفل إلى أخصائي نفسي لتقييم حالته ووضع خطة علاجية مناسبة.

قد يُستخدَم العلاج السلوكي المعرفي لمساعدته على تغيير الأنماط السلوكية السلبية.

مثال: قد يشمل العلاج مناقشة التجارب المؤثرة نفسيًا، مثل الإهمال العاطفي أو إساءة المعاملة، وفهم تأثيرها في سلوكه وعلاقاته.

(ز) تقوية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي:

من المهم تنمية مهارات التواصل لدى الطفل النرجسي لبناء علاقات صحية مع أقرانه، عبر تعليمه الاستماع للآخرين، والاعتراف بمشاعرهم، والاعتذار عند الخطأ.

مثال: من خلال أنشطة جماعية أو ألعاب تعاونية، يمكن تعليمه العمل ضمن فريق وفهم السلوكيات المقبولة اجتماعيًا.

(ح) التعامل مع التفوق الزائد:

قد يُظهر الطفل النرجسي شعورًا دائمًا بالتفوق أو الأفضلية، وهنا يجب تعزيز وعيه بأن الآخرين يمتلكون قدرات ومهارات مختلفة تستحق الاحترام.

مثال: في الأنشطة المدرسية أو الألعاب الجماعية، يمكن تعليمه أن التميز ليس حكرًا عليه، وأن الاحتفاء بإنجازات الآخرين جزء من النضج العاطفي.

سادسًا: متى يجب طلب المساعدة من مختص؟

متى يجب طلب المساعدة من مختص؟ إذا لاحظ الأهل أو المعلمون أن سلوك الطفل النرجسي يزداد سوءًا، أو يؤثر سلبًا على حياته الاجتماعية والعاطفية، فيجب أن يتم اللجوء إلى أخصائي نفسي، هذا ينطبق خصوصًا في الحالات التي يكون فيها السلوك النرجسي قد بدأ يتسبب في عزلة الطفل عن أصدقائه، أو تدهور علاقاته الأسرية.

مثال: إذا كان الطفل يواجه صعوبة في تكوين صداقات، أو إذا كان سلوكه العدواني يتزايد في المنزل والمدرسة، فقد يكون العلاج النفسي ضروريًا لتقديم الدعم المناسب.

تذكر: الطفل النرجسي يحتاج إلى بيئة داعمة، تعليمية ومبنية على الحدود الواضحة والتعاطف المتبادل، من خلال تقديم الدعم العاطفي وتعزيز الثقة بالنفس بطريقة صحية، يمكن مساعدة الطفل في تطوير مهاراته العاطفية والاجتماعية بشكل متوازن.

حوار بين أم وطفلها النرجسي في عيادة المعالج

- المعالج: اتفضلي يا أم أحمد، قربي.. ابنك ده اللي معاكِ؟
- الأم: أيوه دكتور، ده ابني أحمد، عندي منه تعب مش عارفة أعمله إيه.
- أحمد (يقاطع بفظاظة): هو أنا مش موجود علشان تتكلمي عني قدامي كده! أنا إنسان!
- المعالج (بهدوء): ما أحنا كلنا هنا علشان نفهم بعض يا أحمد، ماما ممكن تحكي لي المشكلة؟
- الأم: المشكلة يا دكتور إنه دايماً شايف نفسه أحسن من إخواته، من وهو صغير وهو كده.
- أحمد: لأني فعلاً أحسن منهم! أنا أذكى وأجمل وأقوى!
- المعالج: إيه رأيك تحكي لي عن يوم عادي في البيت؟
- الأم: مثلاً إخواته بيجهزوا علشان الامتحانات، هو بيقول "أنا مش محتاج أذاكر، أنا عبقري!"

- أحمد: لأني فعلاً كده! المدرسين كلهم بيقولوا عليَّ عبقري!

- المعالج: يا أحمد، هل في مرة حسيت إنك متضايق أو حزين؟

- أحمد: أنا مش بحزن! أنا دائمًا فرحان! الناس كلها بتحبني!

- الأم (بصوت حزين): لكن مفيش حد بيحبك يا بابا، كل أصحابك سابوك!

- أحمد: لأنهم غيرانين مني! أنا نجم وهم ناس عاديين!

- المعالج: اسمع يا أحمد، أنا عايز أسألك سؤال مهم: لوحدك في الليل، وقت ما بتكون نايم،

- هل بحق بتكون سعيد؟

- أحمد (يتردد لأول مرة): أيوه، طبعًا...

- المعالج: ما تروحش المدرسة يومين، وخلينا نشوف إيه اللي هيحصل.

- أحمد: إيه؟! لا مستحيل! أنا لازم أروح! المدرسة كلها بتتكلم عني!

- المعالج: تمام، علشان تشوف إن الدنيا هتمشي من غيرك، وإنك مش مركز الكون.

- الأم: لكن هو بيقول دايماً إنه هيعيش من غيرنا عادي!

- المعالج: ده لأنه خايف، خايف يكتشف إنه مش أحسن حاجة في الدنيا، علشان كده بيدّعي العظمة.
- أحمد (يبدأ يظهر عليه الارتباك): أنا مش خايف! أنا مش عايز أسمع كلام!
- المعالج: ما تسمعش، لكن اعرف إن ده مرض اسمه "حب النفس المرضي"، بيخلي الإنسان شايف نفسه ملاك مش بيغلط وقوي، بس هو في الحقيقة بيتألم جوا.
- الأم: وإزاي نعالجه يا دكتور؟
- المعالج: العلاج يبدأ لما يفهم إن القيمة الحقيقية مش في إنه يكون أحسن من غيره كقوة أو شطارة بس، بل في إنه يكون إنسان طيب، يحب غيره ويساعد.
- أحمد (بصوت أقل ثقة): أنا... أنا مش عارف أعمل كده.
- المعالج: طبيعي، لأنك متعود تشوف العالم من برج عالي، جرب تنزل شوية، تشوف الناس، تسمعهم، تحس بيهم.
- الأم: وإزاي هنقدر نساعده؟
- المعالج: لازم نوقف مكافأة سلوكه النرجسي، مفيش مدح كتير، مفيش معاملة خاصة، نعامله كأي ولد عادي.
- أحمد (بنبرة حزينة): يبقى أنا مش مختلف؟ مش أحسن من غيري في أي حاجة؟

- المعالج: لا، أنت مختلف، زي ما كلنا مختلفين، كل واحد أحسن من غيره في حاجات، لكن احنا كلنا متساويين في القيمة والإنسانية.
- الأم: إن شاء الله هنتعاون كلنا علشان أحمد يرجع ولد طبيعي.
- المعالج: ما نسميهاش يرجع، لأن دي أول مرة هيكون إنسان حقيقي، هيتخلص من الثقل اللي كان محمول على صدره، ثقل إنه لازم يكون ملك!

في النهاية، خرجت الأم وابنها من العيادة، ليس بعلاج سحري، ولكن ببذرة فهم جديدة، تشكل بداية لرحلة تطويره نحو الإنسانية الحقيقية.

سابعًا: تحليل الحالة من منظور المعالج النفسي

الحالة التي أمامنا هي حالة طفل في مرحلة التشكل النفسي، يعاني من سمات نرجسية واضحة، لكنها ليست قدرًا محتومًا، ما نراه هنا ليس مجرد طفل مدلل، بل نظام نفسي معقد يحتاج إلى فهم عميق.

ثامنًا: الأبعاد النفسية للحالة:

(أ) الجذور العميقة: هذا الطفل يختبئ وراء قناع العظمة ليخفي فراغًا عاطفيًا داخليًا، الثقة المفرطة الظاهرة ما هي إلا تعويض

عن شعور عميق بعدم الأمان، وكلما زادت نبرته العدوانية، كلما أشار ذلك إلى خوفه من الاكتشاف.

(ب) الديناميكية الأسرية: الأسرة – دون وعي – شاركت في صناعة هذه الشخصية، المعاملة الخاصة خلقت منه طفلًا لا يرى إلا نفسه، والإطراء المستخدم كسلاح تربوي تحول إلى سم نفسي.

تاسعًا: خريطة العلاج المتعددة المستويات:

(أ) المستوى الفردي: بناء الوعي الذاتي من خلال الأنشطة التعبيرية، تعليمه التمييز بين "التميز الصحي" و"التعالي المرضي"، مساعدته على اكتشاف متعة العطاء بدلاً من الأخذ المستمر.

(ب) المستوى الأسري: إعادة ضبط نظام المكافآت والعقوبات، توجيه الأسرة لاستخدام لغة التشجيع بدلاً من الإطراء، تدريب الوالدين على فن وضع الحدود بلطف وحزم.

(ج) المستوى الاجتماعي: دمجه في أنشطة جماعية تذوب فيها الأنانية، بناء مهارات التواصل العاطفي الصحي، تعريضه لمواقف تثبت أنه جزء من كل، وليس الكل بمفرده.

(د) التحديات العلاجية المتوقعة: مقاومة التغيير ستكون عنيفة في البداية، محاولات متكررة للعودة إلى النمط القديم، صراع بين الرغبة في الشفاء والخوف من فقدان الامتيازات.

عاشرًا: رؤية علاجية شاملة:

هذه الحالة تحتاج إلى صبر طويل، لأننا لا نعالج سلوكًا فقط، بل نعيد بناء شخصية، النجاح هنا لا يُقاس باختفاء السمات النرجسية، بل بإظهاره مشاعر التعاطف والمسؤولية الاجتماعية. العلاج الحقيقي يبدأ عندما نستبدل ثقافة "التميز على الآخرين" بثقافة "التعاون مع الآخرين"، عندما يفهم أن قيمته لا تأتي من كونه "الأفضل"، بل من كونه "إنسانا صالحًا". في النهاية، هذا الطفل ليس مريضًا بالعظمة، بل هو مريض بالفراغ، وعلاجه لا يكون بالانتقاد، بل بملء هذا الفراغ بقيم إنسانية حقيقية.

"الحقيقة ليست للراحة. إنها للتحرر. ليست دواءً، بل مرآة".

– نيل دونالد والش

الفصل الثاني عشر

الهيوكا في مواجهة النرجسية

مقدمة

صراع المرايا - عندما تلتقي الحقيقة مع الوهم

في عالم العلاقات الإنسانية، هناك لقاءات مصيرية تشبه اصطدام كونين متعارضين، وأحد هذه اللقاءات المصيرية هو ذلك الذي يجمع بين "الهيوكا" – المرآة الروحية – والشخص النرجسي، إنها معركة وجودية بين الحقيقة والوهم، بين الشفافية والتلاعب، بين الروح الواعية والأنا الجائعة.

الهيوكا ليس مجرد شخص حساس، بل هو حارس للحقيقة النفسية، مهمته في هذا العالم ليست إرضاء الآخرين، بل عكس حقائقهم لهم كما هي، لا كما يحبون أن يروها، أما النرجسي، فهو مهندس الوهم الذي يبقي ذاته مخبأة تحت طبقات من الأقنعة والصور الزائفة.

أولًا: ما هو الهيوكا (Hiyoka)

التعريف والأصل:

الهيوكا هو مفهوم مستمد من ثقافة قبائل اللاكوتا Sioux الأمريكية الأصلية، ويشير إلى شخص يعمل كـ"مهرج مقدس" أو "مرآة روحية" للمجتمع. إنه ليس مجرد شخص حساس، بل هو حامل لحكمة خاصة تجعله يعكس الحقائق المخفية للناس من خلال التناقض والفكاهة أحيانًا، والصراحة المطلقة أحيانًا أخرى.

ثانيًا: التفاصيل العميقة للمواجهة

في سياق علم النفس الحديث والتنمية الذاتية، أصبح مصطلح "الهيوكا" يُستخدم مجازيًا للدلالة على شخص نادر يمتلك قدرة مرآوية خارقة، بحيث يعكس للنرجسي سلوكياته، ويجعله يرى حقيقة نفسه.

ثالثًا: التشريح النفسي للهيوكا

(أ) المرآة الحية:

- الهيوكا لا يخبر الناس بما يريدون سماعه، بل يعكس لهم ما يحتاجون لرؤيته.
- هذه المرآة لا تعمل بالكلمات فقط، بل بالطاقة والنبضات الشعورية.
- لديه قدرة فطرية على اختراق الأقنعة والوصول إلى النوايا الحقيقية.

(ب) الحساسية كقوة:

- يستطيع تمييز الفرق بين المشاعر الحقيقية والمشاعر المُمثلة.
- يلتقط التغيرات الطفيفة في نبرة الصوت ولغة الجسد.
- يشعر بالفراغ العاطفي خلف كلمات المديح الزائفة.

رابعًا: لماذا يشكل الهيوكا تهديدًا وجوديًا للنرجسي؟

(أ) كسر قانون الأطراء غير المشروط:

- النرجسي اعتاد على نظام اقتصادي عاطفي يكون هو المستفيد الوحيد.
- الهيوكا يرفض المشاركة في هذا الاقتصاد المشوه.
- يقدم بدلاً من ذلك "عملة الحقيقة" التي لا قيمة لها في عالم النرجسي.

(ب) اختراق النظام الدفاعي:

- كل آليات الدفاع النرجسية تصبح عديمة الفعالية.
- المحاولات للتلاعب العاطفي تتحول إلى مرايا تعكس عجز النرجسي.
- يشعر النرجسي بأنه عارٍ نفسيًا لأول مرة.

خامسًا: آليات الدفاع النرجسية ضد الهيوكا:

- **المرحلة الأولى: محاولة الاستيعاب:**

ـ محاولة شراء الهيوكا بالإطراء والاهتمام المكثف.

ـ تقديم صورة "النرجسي المُصلح" الذي يفهم خطأه.

- **المرحلة الثانية: الهجوم المضاد:**

ـ اتهام الهيوكا بالقسوة وعدم التفهم.

ـ تشويه سمعته أمام الآخرين.

ـ تصويره على أنه الشخص المشكلة في العلاقة.

- **المرحلة الثالثة: الهروب:**

ـ عندما يفشل كل شيء، يختار النرجسي الهروب.

ـ يبحث عن مرايا أكثر تساهلًا تعكس الصورة التي يريد رؤيتها.

سادسًا: كيف يحافظ الهيوكا على توازنه؟

(أ) المناعة النفسية:

- يمارس "النظافة العاطفية" اليومية.
- يتعرف على محاولات التلاعب بسرعة ويتجنبها.
- يحتفظ بمساحة نفسية خاصة لا يسمح لأحد باختراقها.

(ب) الوعي بالحدود:

- يعرف الفرق بين التعاطف والاندماج المرضي.
- يرفض تحمل مسؤولية مشاعر الآخرين.
- يحافظ على حقه في الابتعاد عن العلاقات السامة.

سابعًا: الدروس المستفادة من هذه المواجهة:

(أ) للنرجسي:

ـ الهيوكا يمثل فرصة نادرة للصحوة والنمو.

ـ المواجهة مع المرآة الروحية قد تكون بداية الرحلة نحو الشفاء.

(ب) للهيوكا:

- تعلم فن التراجع في الوقت المناسب.
- فهم أن بعض الأرواح ليست مستعدة للحقيقة.
- الحفاظ على الطاقة النفسية للمعارك الأهم.

ثامنًا: عندما يلتقي الهيوكا بشخص نرجسي:

(أ) النرجسي يشعر بالتهديد من الهيوكا دون فهم السبب، لأن النرجسي معتاد أن يفرض هيمنته النفسية على الآخرين من خلال:

- التلاعب العاطفي.
- إشعار الآخرين بالذنب أو القصور.
- تجميل صورته أمام الآخرين.

لكن الهيوكا لا يتأثر بهذا، بل يعكس له كذبه، وازدواجيته، وألمه الداخلي، دون أن يقول ذلك صراحة، بل بطريقة تجعله يشعر بذلك.

(ب) الهيوكا يربك النرجسي، لأن الهيوكا لا يسير وفق القواعد المعتادة، ولا يطارد رضا النرجسي، فهو لا يمنحه الإعجاب الذي يتغذى عليه. هذا يجعل النرجسي يبدأ:

- بالشك في نفسه للحظات (نادرة).
- بمحاولة تحطيم الهيوكا أو السيطرة عليه.
- بالهروب منه لأنه لا يستطيع التلاعب به بسهولة.

تاسعًا: لماذا لا يستطيع النرجسي التحكم في الهيوكا؟

لأن الهيوكا:

- لا يحتاج لتأكيد خارجي لهويته.
- يرى نوايا الآخرين بوضوح.
- يشعر بذبذبات الكذب والمراوغة.
- يمتلك وعيًا عاطفيًا وروحيًا أعمق من أن يُخدع بسهولة.

عاشرًا: كيف يحمي الهيوكا نفسه؟

رغم أنه شخص حساس جدًا، لكنه ذكي في حماية طاقته:

- يعزل نفسه عن مصادر السمية عند الحاجة.
- لا يستمر في علاقة لا يُسمع فيها أو يُحتَرَم.
- يعرف أن مهمته ليست "إنقاذ النرجسي" بل كشفه لنفسه، ثم المغادرة إذا استمرت السمية.
- يعمل على شفاء ذاته باستمرار ولا يندمج في دور الضحية.

الحادي عشر: هل يمكن أن يساعد الهيوكا النرجسي؟

أحيانًا نعم، إذا كان النرجسي في مرحلة بداية الوعي، لكن غالبًا، النرجسي يرى الهيوكا كتهديد، ويحاول إسكاته أو تشويهه، لذا لا يُنصح للهيوكا بالبقاء طويلًا في علاقة مع نرجسي، حتى لو كان يرى فيه الأمل.

أمثلة واقعية (رمزية أو درامية):

في بعض الأفلام أو القصص، نرى شخصية تظهر فجأة في حياة النرجسي وتكشف له زيفه، مثل شخصية "المعلم" أو "الصديق العارف"، قد تكون هذه الشخصية طفلاً، أو حبيبًا، أو معالجًا نفسيًا، أو حتى شخصًا عابرًا يُشعل وعيًا داخليًا.

الخاتمة: حكمة اللقاء المصيري

لقاء الهيوكا بالنرجسي ليس صدفة، بل هو درس مصمم بدقة في مدرسة الحياة للهيوكا، لأنه تدريب على الحكمة في استخدام هبة البصيرة الخاصة به، وللنرجسي لأنها دعوة للاستيقاظ من السبات النرجسي.

لكن الحكمة الحقيقية تكمن في معرفة متى تمسك المرآة ومتى تتركها، لأن بعض النفوس تحتاج إلى الوقت قبل أن تكون مستعدة لرؤية انعكاسها الحقيقي، والهيوكا الحكيم هو من يعرف أن مهمته ليست إنقاذ الجميع، بل الحفاظ على نقاء مرآته أولاً.

جلسة 1: "أنا مش لعبة في إيدك"

المكان: أوضة الجلسة.

الدكتور قاعد قدامهم. دي أول مرة ييجي فيها الاتنين سوا. ريم هيوكا حسّاسة، نضجت من وجع كتير، وطارق، شخصية نرجسية بتحب السيطرة والتلاعب.

- الدكتور: يعني يا ريم، إيه اللي خلاكي تقرري تجيبي طارق الجلسة دي بعد ما رفض كذا مرة؟.

- ريم (بهدوء): عشان آخد حقي في الكلام من غير ما يُقاطع، وعشان أبطل أدوّر على المنطق في جنونه.

- طارق (ساخر): جنوني؟ طيب ماشي، كملي، انتي بتحبي الدراما موت.

- الدكتور (يتدخل): طارق، الجلسة دي مش للهجوم، دي لفهم اللي بيحصل، ريم، كملي.

- ريم: أنا مش كنت بدوّر على حب، أنا كنت بدوّر على أمان، وانت كنت بتوعد، وبعدين ترجع تاخده. كل مرة كنت تحسسني إني مش كفاية، وتخليني أشك في نفسي، وكل ما أقوى شوية، ترجع تكسّرني.

- طارق (ببرود): انتي حساسة زيادة عن اللزوم. أنا صريح، مش قاسي.

- ريم (نظرة ثابتة): أنا مش حساسة، أنا شايفة أكتر من اللي بتحاول تخبيه، أنا المراية اللي بتعكس لك وشّك الحقيقي، من غير ما أتكلم كتير.

- الدكتور (ينظر لطارق): عارف يا طارق، ساعات في علاقات بتقابل "مرآة" مش بتزيف الواقع، وبتصدمنا بشوية حاجات بنهرب منها طول عمرنا.

- طارق (صوته يهتز لأول مرة): هي بس بتحب تحسسني إني قليل، كأني العيب.

- ريم (بصوت هادي): أنا عمري ما قلت إنك قليل، بس مش هكمل علاقة كل دوري فيها إني أرممك وانت بتكسرني.
- الدكتور: ده اللي محتاجين نفهمه النهارده، إن مش كل الناس بتتخلق عشان تكملك، في ناس بتدخل حياتك عشان تفتح لك المراية وتوريك اللي مستخبي.
- طارق ساكت، ملامحه فيها ارتباك لأول مرة. ريم قامت وقالت: أنا جيت هنا مش عشان أرجّعك، أنا جيت أودّع إحساسي بالذنب، وأسلمك لنفسك.

تعليق المعالج على الجلسة:

هذه الجلسة تمثل لحظة تحول فارقة في ديناميكية العلاقات النرجسية، ما حدث هنا ليس مجرد حوار، بل كسر للنمط المعتاد:

للنرجسي (طارق):

- واجه للمرة الأولى مرآة لا تكسرها صرخاته ولا تزيفها وعوده.
- صمتها كان أقوى من كل كلماته، وهدوءها هز أركان عالمه الوهمي.
- بدأ يشعر بأن أدوات التلاعب لم تعد مجدية.

للهيوكا (ريم):

- نجحت في تحويل حساسيتها من نقطة ضعف إلى مصدر قوة.
- استخدمت حدسها كسلاح لاكتشاف الحقائق لا كأداة لإحداث الألم.

- أدركت أن شفاءها لن يأتي من فهمه، بل من توقفها عن انتظار هذا الفهم.

البصيرة العلاجية:

ما شهدناه اليوم هو لحظة الانهيار الحتمي للعلاقة، عندما ترفض الروح الواعية الاستمرار في الدور المخصص لها. ريم لم تغادر طارق، بل غادرت الصورة التي حاول فرضها عليها، وهذا هو أقوى أشكال التحرر.

جلسة 2: "أنا كنت بشوف أكتر من سني"

المكان: عيادة نفسية بسيطة، الإضاءة هادية، والدكتورة بتدوّن ملاحظات بهدوء.

على الكنبة قدامها قاعدة ملك عندها 20 سنة، طالبة جامعية، وشها فيه ملامح نضج سبق سنها، صوتها فيه تردد، كأنها بتحكي حكاية قديمة ولسه بتحاول تصدق إنها عدّت.

– الدكتورة: قوليلي يا ملك، لما قولتيلي "ماما نرجسية"، كنتي تقصدي إيه؟.

– ملك (بتتنفس بعمق): ماما كانت بتحب نفسها أوي، كل حاجة لازم تدور حواليها، حتى وأنا طفلة لو لبست فستان حلو، كانت تزعل عشان خطفت منها الأنظار. لو جبت درجة حلوة، تقول لي: طب ما أنا كنت الأولى دايمًا، عادي يعني.

– الدكتورة: كنتِ بتحسي بإيه ساعتها؟.

- ملك (بصوت منخفض): بصغر... إحباط... كأني مهما عملت مش مهمة، وكنت بسكت، وأعمل اللي هي عايزاه عشان أرضيها، بس جوايا كنت بحس إني بشوف كل حاجة، بشوف جرحها حتى وهي بتجرحني، كنت بشوف كأنّي عدسة مكبرة. بعدين عرفت إن اللي زي حالتي بيتقال عليهم "هيوكا".

- الدكتورة (بابتسامة خفيفة): وده خلى إحساسك بالناس عالي أوي؟.

- ملك: جدا، كنت بحس بنبرة صوتها حتى لو مبتتكلمش، عارفة إمتى هتنفجر، فكنت بلحق أختي الصغيرة من الغلط قبل ما تعاقبها، بس ده خلاني مش بعرف أفصل إحساسي عن إحساس اللي حواليا، حتى دلوقتي.

- الدكتورة: طب ومين أول حد حسّك إنك محتاجة تساعدي نفسك؟.

- ملك (بصوت بيرتجف شوية): أستاذ الجامعة، قال لي مرة: "ملك، انتي مش المفروض تبقي أم لأمك!" الكلمة دي خبطت فيا!. قعدت بالليل أفتكر كل مرة اعتذرت فيها عن خروجة، أو خبيت نجاحي عشان ماما متتضايقش، أنا اتحرمت من طفولتي، بس مكنتش قادرة أزعلها.

- الدكتورة: شايفة دلوقتي إنك بدأت تتفكي الارتباط ده؟.

- ملك: بحاول، ببني مسافة، بحط حدود، بتعلم أقول لأ من غير

ما أحس ذنب، بس ساعات ببكي، مش عشانها، عشان البنت الصغيرة اللي كانت جوايا ومحدش حضنها.

- الدكتورة: وهتعملي إيه علشان تحضني البنت الصغيرة دي؟.
- ملك (بدمعة ساكنة): هسمعها، ومش هسكتها عشان حد تاني يكون مرتاح، هعيش بيها، ومن خلالها، وهبطل أكون نسخة من أمّي.

تكملة القصة (بعد أسابيع من الانتظام):

- الدكتورة (بنبرة دافئة): أنا شايفة تغيير كبير فيكِ يا ملك، المرة اللي فاتت كنتي متوترة أكتر، النهاردة صوتك أهدى.
- ملك (بابتسامة صغيرة): علشان بدأت أصدّق إن مش كل حاجة غلطتي، أول مرة أحس إني عندي حق إني أزعل، وأرفض، وأقول "كفاية".
- الدكتورة: إيه اللي خلاك توصلي للمرحلة دي؟ إيه اللحظة اللي حسيتِ فيها إنك بقيتي أقوى؟.
- ملك (بتفكر شوية): افتكرت موقف وأنا صغيرة، كنت في ابتدائي، رسمت لوحة وفزت بيها، ماما مسكتها وقالت: "معقولة دي؟ أنا لو ركّزت شوية أرسم أحسن!" ساعتها حسيت إن فرحتي اتسرقت، الموقف ده رجعلي وأنا بصمم بروچكت التخرج، ولأول مرة قررت أكتب عليه اسمي بجرأة من غير ما آخد رأيها، ساعتها عيطت، بس مش من الحزن، من الراحة.

- الدكتورة: اللي عملتيه اسمه استرداد للذات، عرفتي إنك تستحقي الظهور، مش لازم تكوني خلف الستار علشان حد تاني يلمع.

- ملك (بثقة لأول مرة): أنا فهمت إن ماما عمرها ما كانت هتتغير، وإن كل مرة كنت بحاول أغيرها، كنت ببعد عن نفسي أكتر، بس دلوقتي أنا باخد خطوة لقدّام، خطوة ناحيتي.

- الدكتورة: والعلاقة بينكم دلوقتي عاملة إزاي؟.

- ملك: متوترة، بس أنا مش بتهز زي زمان، بقفل التليفون لما تقلل مني، بقوم أمشي لو بدأت تعايرني، بقيت بحس إني بربي حدود حوالين قلبي، مش سور يمنع الحب، سور يمنع الأذى.

- الدكتورة: إيه اللي بتعمليه لنفسك حاليًا؟ عشان الطفلة جواكي ترتاح؟.

- ملك (بهدوء): بكتب، كل يوم بكتب حاجة حلوة عني، بحضن أختي الصغيرة، وبطمنها إن مش ذنبها لما ماما تعصب، بكلم صحابي وأضحك من قلبي، وبقيت بدي لنفسي الحق إني أعيش، مش بس أراقب.

- الدكتورة (بابتسامة فخر): دي خطوات تعافي حقيقية يا ملك، انتي بتخلقي حياة جديدة، حياة فيها صوتك مسموع، انتي مش بس بتنجحي، انتي بترجعي لملك اللي كانت محتاجة حد يسمعها.

- ملك (وهي بتقوم من الجلسة): أنا دلوقتي مش بس بشوف أكتر من سني، أنا بقيت بحب اللي بشوفه... جوايا.

تعليق المعالج:

في هذه الجلسة، نرى الصورة الكلاسيكية لطفل "الهيوكا" الذي وُلد في كنف أم نرجسية. ملك لم تكن مجرد ابنة، بل كانت المرآة العاطفية، مزوّدة الرعاية، والبالغة الصغيرة في المنزل. ما يلفت الانتباه:

- تحول الحساسية الفطرية إلى أداة للبقاء.
- نضج قسري سبق العمر الحقيقي.
- فقدان الطفولة لخدمة احتياجات الأم.

بصيرة العلاج:

الشفاء لم يبدأ عندما فهمت ملك أمها، بل عندما سمحت لنفسها أخيرًا أن تغضب على الطفلة التي سُرقت منها. الحدود التي تبنيها الآن ليست جدرانًا، بل هي الجسر الذي ستعبره لتعيد اكتشاف ذاتها الحقيقية.

الجميل في هذه القصة أن ملك ترفض تكرار النمط، فهي لا تريد أن تصبح نسخة من أمها، وهذا في حد ذاته انتصار للوعي والشفاء.

"أسوأ ما في الإدمان أنه يقنعك بأنك ما زلت مسيطرًا".

– إيرفين ويلش، رواية "ترينسبوتين"

الفصل الثالث عشر

النرجسية والإدمان
"رقصة الظل والفراغ"

المقدمة
هل النرجسية مجرّد غرور أم كيان نفسي يتجاوز ذلك؟

في علم النفس المعاصر، لا يُنظر إلى اضطراب الشخصية النرجسية (Narcissistic Personality Disorder) بوصفه مجرد سمة اجتماعية أو "كبرياء زائد"، بل يُصنَّف كاضطراب نفسي مُعترف به في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، وله خصائص واضحة مثل: الحاجة المستمرة للإعجاب، نقص التعاطف، واستغلال الآخرين في خدمة صورة ذاتية وهمية.

أما الإدمان، فيُعرَّف في المراجع الحديثة ضمن ما يُسمّى اضطرابات استخدام المواد (Substance Use Disorders)، وهو نمط سلوكي قهري يستمر رغم العواقب السلبية الواضحة. وعند تقاطع النرجسية مع الإدمان، لا نكون أمام "مزاج سيئ" أو "إدمان عابر"، بل أمام دورة معقدة يتغذّى فيها اضطراب الشخصية ويغذّي الاعتماد على المادة أو السلوك في الوقت نفسه.

غالبًا ما يظهر الاثنان كوجهين لعملة واحدة: البحث عن المتعة اللحظية والهروب من الفراغ الداخلي. فالنرجسية ليست مجرد كبرياء، بل صرخة داخلية مرتبطة بشعور دفين بالنقص، بينما يأتي الإدمان كآلية تعويض أو هروب. وكما وصف عالم النفس كريستوفر فروست في كتابه "The Narcissism Epidemic"، فإن النرجسي يسعى لتعزيز صورته العظيمة حتى لو كان ذلك

على حساب ذاته أو الآخرين، ويأتي الإدمان ليغذّي هذه الحاجة، ولو مؤقتًا.

أولًا: الجذر النفسي

(أ) النرجسية:

تتسم بحاجة مفرطة للإعجاب والانتباه، كما أوضح هيرمان ميلر في "Narcissistic Personality Disorders: Diagnosis and Treatment"، وغالبًا ما تختبئ خلف هذه الحاجة مشاعر عميقة بالنقص أو القلق. يميل النرجسي إلى تقديم صورة مثالية عن ذاته، متجاهلاً صراعاته الداخلية أو مشاعره الحقيقية.

(ب) الإدمان:

يُستخدم كآلية للهروب من الألم أو الفراغ، سواء عبر المخدرات، الكحول، المقامرة، أو سلوكيات مدمّرة أخرى. ووفقًا لجوناثان شاي في "The Trauma of Addiction"، يمكن فهم الإدمان بوصفه استجابة لجرح تقدير الذات أو محاولة للتعامل مع صدمات نفسية غير معالجة.

(ج) العلاقة بينهما:

غالبًا ما يلجأ النرجسي إلى الإدمان لتغذية غروره، أو للهروب من النقد، أو لتغطية الفشل. يمنحه الإدمان شعورًا مؤقتًا بالسيطرة أو النشوة، وهو ما يعمّق الدور النرجسي بدل أن يخففه.

ثانيًا: الديناميكيات المشتركة

يسعى كلٌّ من النرجسية والإدمان إلى تحفيز لحظي يمنح إحساسًا بالقوة أو السيطرة، بغضّ النظر عن العواقب بعيدة المدى. كلاهما يهرب من الفراغ الداخلي بدل مواجهته، ومع تصاعد الاعتماد، تتآكل العلاقات الحقيقية، فتزداد العزلة وتتعقّد الحلقة أكثر. وتشير دراسات حديثة، مثل دراسة ليفينسون (2019) حول "Personality Disorders and Substance Abuse"، إلى علاقة قوية بين اضطرابات الشخصية النرجسية وأنماط الإدمان، خاصة فيما يتعلق بصعوبة ضبط الرغبات والانفعالات.

ثالثًا: أنماط سلوكية شائعة

الهروب من النقد والفشل عبر اللجوء إلى المواد أو السلوكيات القهرية، إدمان الإثارة للحفاظ على شعور بالتميّز، استنزاف العلاقات دون توازن، والاعتماد على المظاهر لإخفاء آثار الإدمان والحفاظ على صورة مثالية. وقد دعمت هذه الأنماط أبحاث كريستين مورغان وميشيل كاربنتر في كتاب "Narcissism and Addiction: The Destructive Dance".

رابعًا: التداعيات

يؤدي هذا التداخل إلى تدهور نفسي وجسدي متسارع، مثل القلق والاكتئاب واضطرابات النوم، مع عزلة اجتماعية متزايدة تُغذّي الإدمان كملاذ أخير، وتكرار دائم للدورة المغلقة بين النرجسية والاعتماد.

خامسًا: استراتيجيات العلاج والتدخل

يرتكز التدخل العلاجي على العلاج النفسي الفردي لبناء تقدير ذات حقيقي، والعلاج السلوكي للإدمان لتطوير مهارات مواجهة صحية، والدعم الجماعي لرؤية الأثر الواقعي للسلوكيات، مع تبنّي مزيج علاجي متكامل كما توصي أبحاث Journal of Clinical Psychology (2021).

الخاتمة

النرجسية والإدمان رقصة مؤلمة بين الفراغ والسيطرة. يلوذ النرجسي بالإدمان هربًا من الداخل، بينما يعمّق الإدمان أنماطه النرجسية ويزيد العزلة. مواجهة هذا الثنائي تتطلب وعيًا عميقًا، وتدخلاً علاجيًا متعدد المستويات، ودعمًا مستمرًا يعيد بناء حياة قائمة على القوة الحقيقية لا على النشوة المؤقتة.

جلسة 2: "قدّام المراية"

دخل الأوضة متأخرًا، وجلس على الكرسي كأنه على حافة هاوية. المعالج نظر إليه من فوق النظارة بنظرة هادئة، لا شفقة فيها ولا إدانة.

- المعالج: اتفضل... اقعد. تحب نبدأ منين النهارده؟
- النرجسي: (بابتسامة جانبية) نبدأ من إنّي تمام. الناس مكبّرة الموضوع... شربت يعني، هو الشرب بقى جريمة؟

– المعالج: ولا عمره كان جريمة، بس الهروب هو اللي بيتحاسب.

سكت، ولفّ الخاتم في إصبعه. عينيه ثابتة، لكن صوته مهزوز.

– النرجسي: إنتوا بتحبوا كلمة "هروب" قوي. أنا ما بهربش... أنا بريح دماغي.

– المعالج: من إيه؟

– النرجسي: (حدّ) من الناس... من غباوتهم... من قرفهم. أنا طول عمري شايل نفسي، محدش شالني.

ابتسم المعالج ابتسامة خفيفة.

– المعالج: شايل نفسك... ولا رافع صورتك؟

الهواء تقل، والنرجسي اتحرك في الكرسي.

– النرجسي: إنت قصدك إيه؟

– المعالج: قصدي إن فيه فرق بين واحد واقف على رجليه، وواحد واقف على صورة رسمها لنفسه.

ضحك ضحكة قصيرة ناشفة.

– النرجسي: أنا مش هشّ يا دكتور. الناس اللي حواليّ هما الضعاف، وأنا مش ملزم أحنّ عليهم.

- المعالج: طب ليه بتنهار لما ما يصدقوش الحكاية؟

الصمت وقع تقيل. بلع ريقه.

- النرجسي: أنا ما بنهارش...

- المعالج: أومال الإزازة؟ وأومال الليالي اللي بتصحى فيها مش فاكر قلت إيه ولا عملت إيه؟

رفع عينه فجأة، الغضب واضح.

- النرجسي: إنت فاكر نفسك فاهمني؟ أنا لو سيبت الشرب... هافضل لوحدي. محدش بيقعد معايا غير وأنا جامد... قوي. إنما وأنا ضعيف؟ ماحدش بيحب الضعيف.

ترك المعالج الصمت يعمل.

- المعالج: إنت مش خايف تبقى ضعيف... إنت خايف تبقى عادي.

الكلمة دخلت في اللحم.

- النرجسي: عادي؟ أنا اتبنيت علشان أبقى مختلف.

- المعالج: ولا علشان ما تتحبش إلا بشروط؟

سكت، وإيده رعشت شوية.

- النرجسي: أنا لما أبطل... هشوف نفسي، وأنا مش متأكد إني

هاعرف أستحمل اللي هاشوفه.

- المعالج: اللي بتشرب علشانه مش وحش... هو تعبان.

بصّ في الأرض، وصوته اتكسر.

- النرجسي: أنا تعبت من التمثيل، بس لو بطلت أمثّل... مش هيفضل لي حاجة.

- المعالج: يفضل ليك إنت. مش الصورة، ولا الدور، ولا التصفيق.

رفع راسه ببطء.

- النرجسي: وإنت فاكر ده سهل؟

- المعالج: لا، بس أصعب منه إنك تفضل تهرب وتفضل كل يوم أقل من اللي قبله.

وقف، وقرب من الباب.

- النرجسي: أنا مش وعدك بحاجة... بس يمكن تعبت من نفسي أكتر ما تعبت من الناس.

عند الباب، رجع بصّ بنظرة هادئة محتقرة.

- النرجسي: التعب ما بيخلّيش الواحد أحسن... بيخلّيه أذكى وأقسى.

- المعالج: والإدمان؟
- النرجسي: وسيلة... زيكم. كل واحد ماسك حاجة يستخبى وراها.
- المعالج: بس الحاجة دي بتاكل فيك.
- النرجسي: على الأقل أنا اللي مختار مين ياكلني.

ثم قال بهدوء جارح:

- المعالج: إنت مش قوي... إنت فاضي.

خرج. الباب اتقفل بهدوء. المعالج ظلّ جالسًا، يحدّق في الكرسي الفارغ.

- المعالج (لنفسه): مش كل اللي بيعترف... عايز يتغير. بعضهم بس كان محتاج شاهد.

تعليق المعالج – بعد سنوات

عرفت خبر انتحاره. لم يكن مريضًا، بل مشروع دمار مكتمل الوعي. عرف ضعفه، ثم قرر أن يحوّله إلى سلاح. الإدمان لم يكن سقطة، بل اختيارًا واعيًا لإسكات ما تبقّى من إنسان. بعض النرجسيين لا يريدون الشفاء، لأن الشفاء يعني التخلّي عن السيطرة، والسيطرة عندهم أثمن من الحياة نفسها. تعلمت منه درسًا قاسيًا: ليس كل من يفهم نفسه يستحق فرصة، وبعضهم يأتي للعلاج فقط ليتأكد أن الشرّ الذي بداخله حقيقي.

"النرجسي يلتهم الناس، يستهلك ما ينتجون، ثم يُلقي بصدفاتهم الفارغة المتلوية جانبًا".

– سام فاكنين

"النرجسي في العمل لا يبحث عن فريق... بل عن جمهور يصفّق له مهما أخطأ".

– إيهاب أنور

الفصل:الرابع عشر

"بين أسوار الغرور: النرجسية في بيئة العمل"

العمل هو المكان الذي يلتقي فيه الناس لتحقيق أهداف مشتركة، لكنه قد يتحوّل أحيانًا إلى ساحة حرب نفسية. في بعض المكاتب لا يكون العدو واضحًا، بل يختبئ خلف الابتسامات والمهارات والكلمات الرقيقة. النرجسي في بيئة العمل ليس مجرد زميل صعب؛ بل هو محرّك لديناميكيات خفية، يمارس السيطرة على الآخرين بطريقة تجعل بيئة العمل بأكملها مرهقة ومربكة.

أولًا: التعرّف على النرجسي في العمل

النرجسي في مكان العمل غالبًا ما يتميّز بعدة سمات يمكن ملاحظتها:

(أ) حب الظهور المستمر

يحب أن يظهر في كل اجتماع، وكأن جميع الإنجازات التي تتحقق ليست إلا وسيلة لتكريسه بطلاً.

(ب) التقليل من الآخرين

يستخدم الانتقاد المستمر أو الإهمال العاطفي لتقويض ثقة زملائه بأنفسهم.

(ج) استغلال جهد الآخرين

غالبًا ما ينسب إنجازات الآخرين إلى نفسه، أو يضع زملاءه في مواقف حرجة ليتألّق هو.

(د) التلاعب بالمعلومات

يتحكّم فيمن يعرف ماذا، ويزرع الشك بين الزملاء لإبقاء الجميع في حالة ترقّب دائم.

مثال:

الموظفة سارة، التي أنهت مشروعًا معقّدًا، وجدت مديرها النرجسي يعلن أمام الجميع أن الفضل يعود للفريق بالكامل، من دون أن يذكرها، بينما كان يلمّح إلى أن نجاح المشروع كان نتيجة "رؤيته الاستراتيجية".

ثانيًا: تأثير النرجسية على بيئة العمل:

وجود شخص نرجسي يغيّر ديناميكيات الفريق بالكامل:

(أ) الضغط النفسي المستمر

يشعر الجميع بالحذر، لأن أي خطأ قد يُستغل ضدهم.

(ب) التنافس غير الصحي

يصبح الموظفون أقل تعاونًا وأكثر حرصًا على حماية أنفسهم من التلاعب.

(ج) التحويل العاطفي للإرهاق

كل تفاعل مع النرجسي يترك أثرًا نفسيًا، كأنك في دوّامة لا تنتهي من القلق والتوتر.

ثالثًا: أساليب التعامل مع النرجسي في العمل

معرفة أن النرجسي يستخدم أساليب التحكّم العاطفي نفسها في العمل كما في العلاقات الشخصية، هي الخطوة الأولى:

(أ) وضع حدود واضحة

لا تسمح له بتجاوز حقوقك أو تحميلك مسؤوليات ليست من اختصاصك.

(ب) توثيق كل شيء

البريد الإلكتروني، الرسائل، الملاحظات؛ كل التفاصيل الصغيرة تحميك.

(ج) التحكّم في التوقّعات

لا تنتظر تقديرًا أو اعترافًا حقيقيًا منه، فذلك يقلّل من إحباطك.

(د) الحفاظ على الدعم الخارجي

التحدّث مع زملاء موثوقين أو مدراء آخرين يخفّف من الشعور بالوحدة والعزلة.

(هــ) التركيز على الذات والإنجازات

سجّل إنجازاتك لنفسك أولاً، وحافظ على شعورك بالقيمة الذاتية خارج نطاق تقديره.

مثال عملي:

إذا طلب منك النرجسي العمل على مهمة عاجلة من دون موارد كافية، دوّن الطلب، وحدّد ما تستطيع فعله وما لا تستطيع، وأرسل نسخة إلى المدير المباشر. هذا يقلّل من فرص لومك لاحقًا، ويضع حدودًا واقعية.

رابعًا: لماذا ينجح النرجسي في بعض البيئات؟

يتألّق النرجسي في البيئات التي:

- تفتقر إلى الرقابة أو السياسات الواضحة.
- تعتمد على العلاقات الشخصية أكثر من الأداء الموضوعي.
- تسمح بالتنافس الفردي على حساب التعاون الجماعي.

وجود النرجسي في بيئة العمل ليس دائمًا كارثة، لكنه يخلق بيئة غير مستقرة إذا غاب الوعي والإدارة الذكية.

خامسًا: الخروج من الفخ

التعامل مع النرجسي في العمل لا يعني الدخول في حرب مستمرة، بل يتطلّب فطنة وإدارة ذكية للعلاقات:

- تعرّف إلى نقاط قوّته وضعفه.
- تجنّب صدامًا مباشرًا ما لم تكن محميًا.
- ركّز على أهدافك المهنية.

- لا تحاول تغييره أو تصحيح سلوكه.
- إذا أصبح الوضع مستحيلًا، فكّر في الانتقال إلى بيئة عمل أكثر دعمًا واحترافية.

النجاح أمام النرجسي في العمل لا يعني أن يجعلك يقدّرك، بل أن تحافظ على هدوئك، ومصداقيتك، وقيمتك المهنية، حتى لو لم يُدرك هو أبدًا مقدار قوّتك الحقيقية.

سادسًا: خطوات عملية للتعامل مع زميل العمل النرجسي

(أ) التعرّف على النمط النرجسي

لاحظ علامات التلاعب:

- المبالغة في الذات.
- التقليل من الآخرين.
- السرقة المعنوية للإنجازات.
- التحكّم بالمعلومات.

راقب سلوك الزميل في الاجتماعات والمراسلات لفهم أنماطه.

(ب) توثيق كل شيء

- احتفظ بجميع الرسائل الإلكترونية والملاحظات، وتواريخ الاجتماعات المهمة.
- إذا طُلبت منك مهام غير واقعية، دوّن الطلب وحدّد ما يمكنك وما لا يمكنك فعله.

(ج) وضع حدود واضحة

- ارفض تحمّل مسؤوليات ليست ضمن مهامك بأسلوب مهذّب وحازم.
- لا تشارك معلومات شخصية أو نقاط ضعف يمكن استغلالها.

(د) التحكّم في التوقّعات

- لا تنتظر تقديرًا أو اعترافًا منه.
- ركّز على إنجازاتك لنفسك، لا لإرضائه.

(هـ) الحفاظ على الدعم الخارجي

- تحدّث مع زملاء موثوقين أو مدراء آخرين عند حدوث مواقف حرجة.
- أنشئ شبكة دعم تساعدك على مواجهة الضغط النفسي.

(و) استخدام التواصل المحايد

- تحدّث بأسلوب مهني وموضوعي.
- تجنّب الجدال العاطفي أو الدخول في صراعات شخصية.

(ز) التركيز على الذات والمهنية

- ركّز على مهامك وأهدافك بدلًا من محاولة تغيير سلوكه.
- استخدم سجلّ الإنجازات لتعزيز شعورك بالكفاءة والقدرة على التحكّم في مسارك المهني.

(ح) الاستعداد للخروج عند الضرورة

إذا أصبح الوضع مستحيلاً، فكّر جديًا في الانتقال إلى بيئة عمل أكثر دعمًا واحترافية.

تذكّر: البقاء طويلاً في بيئة نرجسية سامة يؤثّر سلبًا في صحتك النفسية والمهنية.

سابعًا: مثال سردي: "مكتب الظلال: بين عقل الذئب وقلب الضحية"

جلس أيمن خلف مكتبه، يتأمّل سارة وهي تحاول ترتيب الملفات، بابتسامة نصفها ودّ، ونصفها اختبار.

- أيمن: تمام، شايفة نفسك منظّمة؟

في داخله كان يقول: "هي تحاول، لكن أنا اللي ماسك اللعبة. كل خطوة محسوبة، وكل شعور ضعف قدّامي".

سارة شعرت بحرارة في صدغها، وبدأ قلبها يدق أسرع، لكنها حاولت أن تظلّ مركّزة. قالت لنفسها إن عليها أن تهدأ، وأن تركّز في العمل لا في كلماته.

مونولوج الذئب

كان أيمن يعيش لحظته الخاصة: "أنا البطل الحقيقي هنا. كل تحرّكاتهم، كل خوفهم، كل شكرهم أو لومهم، في يدي. لو غضبت، لازم يكون في نتيجة. ولو ابتسمت، هيحسّوا بالأمان الزائف. كل

إنجاز ليهم أقدر أُقلبه لصالحي. أنا اللي أقرّر مين ضعيف ومين قوي".

في كل اجتماع كان يُحرّك الكلام كقطع شطرنج: سؤال هنا، ملاحظة هناك، ابتسامة هنا، ولمسة تهديد هناك. كل شيء مدروس لزرع الشك في عقول الموظفين، وخلق استحواذ نفسي يجعلهم يعتمدون عليه حتى في تقييم واقعهم.

صراع سارة الداخلي

شعرت سارة بالدوار أحيانًا، وتساءلت: "هو بيهزر؟ ولا بيهدّد؟ هو أنا عملت حاجة غلط؟". كل كلمة من أيمن كانت تقلب أفكارها، لكنها بدأت تتذكّر النصائح التي قرأتها: توثيق كل شيء، وضع حدود، والتركيز على الذات.

في دفترها الصغير كتبت:

"أنا هاعمل اللي عليّ، والباقي مش مسؤوليتي. مش لازم أقدر أعمل كل حاجة، ومش لازم يرضى عني. قوّتي في عقلي، مش في رضاه".

الصراع النفسي المكثّف

لاحظ أيمن تغيّر طريقة تعاملها، وابتسم في صمت. قال في نفسه إنها تظنّ ما يحدث صحوة، لكنه سيحافظ على شعورها بالضعف، وسيجعلها دائمًا تحتاج إليه.

لكن سارة، يومًا بعد يوم، كانت تقوّي نفسها خطوة خطوة. كل وثيقة، وكل إنجاز، وكل رفض لأسلوب تحكّمه، أضاف لها قوّة داخلية.

قالت في سرّها: "أنا مش دُمية، ولا رهينة. أنا إنسانة لي حقّي وقيمتي".

درس اليوم

في "مكتب الظلال" يبدو النرجسي واضحًا أمام أعين الجميع؛ كل حركة محسوبة، وكل كلمة لها وزن. قد يبدو بطلاً، لكنه في الحقيقة مُرهق لكل من حوله. القوّة الحقيقية لمن يعرف كيف يحمي عقله وقلبه.

سارة لم تعد مجرّد ضحية، بل أصبحت مراقِبة ذكية، تحمي نفسها، وتحفظ هدوءها، ومصداقيتها، ومهاراتها، رغم كل ضحكاته، وتلميحاته، ومحاولاته المتكرّرة للسيطرة.

"النرجسي لا يراك... بل يرى انعكاسه فيك. وكلما اقتربت منه أكثر، اكتشفت أنك لست جزءًا من حياته، بل جزءًا من مرآته".

– إيهاب أنور

مَن يحيا بلا وجهٍ حقيقي... يصنع ألف قناع ليخدع نفسه قبل الآخرين".

– فريدريك نيتشه

الفصل الخامس عشر

نرجسية الجريمة: عندما يتحوّل الغرور إلى تهديد اجتماعي

مقدمة

النرجسية ليست مجرد طابع شخصي غريب أو حبٍّ مفرط للذات. في بعض الحالات، تكون النرجسية المرضية مدخلًا لخطر حقيقي على الأفراد والمجتمع. فعندما تندمج النرجسية مع غياب التعاطف ودوافع الهيمنة، قد تنشأ شخصية قادرة على إشباع طموحاتها عبر التلاعب أو العنف أو الجريمة.

يستعرض هذا الفصل العلاقة بين النرجسية والجريمة: مدى انتشارها، والدراسات التي تربطها بالعنف، وبعض الأمثلة البارزة، وخطر النرجسي على المجتمع.

أولًا: إحصائيات انتشار النرجسية في المجتمع والسجون

- وفق دراسة "National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC)"، التي شارك فيها أكثر من أربعة وثلاثين ألفًا وستمائة شخص، بلغت نسبة الإصابة باضطراب الشخصية النرجسية (NPD) في المجتمع نحو 6.2%. وتشير بعض الأبحاث إلى أن اضطرابات الشخصية من نوع "المجموعة B" (التي تشمل النرجسية) شائعة بين المحتجزين.

- في دراسة رومانية أُجريت على سجناء السجون شديدة التأمين، وُجد أن نحو 35% منهم يستوفون معايير اضطراب الشخصية النرجسية.

- في دراسة على سجناء ذكور، استُخدمت مقاييس مختلفة للنرجسية، مثل "Grandiose" و"Vulnerable"، وُجد ارتباط بين النرجسية وبعض جوانب السلوك الإجرامي. نُشرت الدراسة في .PubMed

ثانيًا: دراسات تربط النرجسية بالعنف والسلوك الإجرامي

- أوضحت أبحاث على نطاق واسع أن النرجسية مرتبطة بزيادة في العدوانية؛ إذ ارتبط اضطراب الشخصية النرجسية (NPD) بزيادة قدرها 21% في العدوان، و18% في احتمال العنف الجسدي، خاصة عند تزامنه مع اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (malignant narcissism)، وذلك وفقًا لتحليلات منشورة في .Psychology Today

- دراسة أخرى فحصت الأبعاد المختلفة للنرجسية (النرجسية الكبرى "Grandiose" والنرجسية الضعيفة "Vulnerable")، ووجدت أن النرجسية الكبرى ترتبط بسمات شخصية معيّنة، بينما ترتبط النرجسية الضعيفة بنمط الحياة والسلوكيات المعادية للمجتمع والسيكوباتية (Psychopathy). نُشرت في .PubMed

- في مجال الجرائم الخاصة، مثل التحرش أو الاعتداء الجنسي، وجدت دراسة أن مرتكبي الاعتداء من طلاب الجامعات (عينة البحث) حصلوا على درجات أعلى في سمات اضطراب

الشخصية النرجسية مقارنة بغيرهم. نُشرت في PubMed.

- دراسة في إنجلترا على المدانين بجرائم "الملاحقة" (stalking) وجدت أن نسبة الشعور بنرجسية "الضعف" (vulnerable narcissism) لديهم كانت أعلى مقارنة بمدانين آخرين، ما يشير إلى أن بعض الجرائم المرتبطة بالتحكّم والتسلّط تعكس هذه الأبعاد النرجسية. PubMed.

ثالثًا: لماذا يمكن للنرجسي أن يكون خطيرًا اجتماعيًا؟

هناك عدة أسباب تجعل النرجسي، وخاصة النوع المرضي أو "الخبيث"، يمثل تهديدًا حقيقيًا:

(أ) غياب التعاطف

النرجسي غالبًا ما يفتقر إلى التعاطف الحقيقي؛ ففي حالات اضطراب الشخصية النرجسية تكون القدرة على تفهّم مشاعر الآخرين ضعيفة جدًا، ومع وجود رغبة في السيطرة أو الهيمنة يصبح السلوك العدواني أكثر احتمالاً، وذلك وفقًا لأبحاث أكاديمية صادرة عن University of Southampton.

(ب) الغضب النرجسي (Narcissistic rage)

النفسية النرجسية، عند تعرّضها للتحدّي أو النقد، قد تنفجر بغضب شديد. وتشير بعض الأبحاث إلى أن هذا النوع من الغضب قد يكون عاملاً محفّزًا للعنف أو التدمير.

(ج) التلاعب والاستغلال

قد لا يكون النرجسي عنيفًا جسديًا دائمًا، لكنه قد يستغل سلطته، وعلاقاته، ونفوذه الاجتماعي لتحقيق أهدافه. بعض الزعماء النرجسيين يستخدمون الكاريزما والتلاعب للوصول إلى المناصب والسلطة، وتشير الدراسات إلى أن تأثيرهم في المتابعين قد يدفع إلى أفعال غير أخلاقية أو حتى احتيالية، وذلك وفقًا لأبحاث منشورة في PMC.

(د) الاضطرابات المشتركة

كثير من النرجسيين المرضيين يعانون اضطرابات أخرى، مثل اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (antisocial personal-ity disorder)، ما يزيد من خطورة سلوكهم الإجرامي.

رابعًا: أمثلة بارزة ونرجسيون مشهورون

يصعب دائمًا تشخيص شخص بعينه بوصفه "مجرمًا نرجسيًا" بدقة، لغياب سجلات رسمية تربط كل مجرم باضطراب النرجسية. ومع ذلك، قدّمت تحليلات نفسية لبعض القادة ومرتكبي الجرائم رؤى تشير إلى امتلاك بعض الزعماء السياسيين سمات نرجسية قوية، مثل الشعور بالعظمة، والحاجة المستمرة للإعجاب، واستغلال الآخرين.

العالِم مايكل ماكوبي (Michael Maccoby) درس "القادة

النرجسيين"، وبيّن كيف يمكن لنرجسية القيادة أن تكون قوة، وفي الوقت نفسه جانبًا مظلمًا. وفي أدبيات الجرائم والتحليل النفسي، يُشار إلى مفهوم "النرجسي القاتل" (homicidal narcissist) بوصفه نمطًا يحدث فيه تداخل بين النرجسية وسمات العدوانية الشديدة أو اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (malignant narcissism)، وذلك وفقًا لتحليلات منشورة في Psychology Today.

خامسًا: خطر النرجسية على المجتمع

(أ) القيادة السامّة:

النرجسيون الذين يصلون إلى مناصب قوة، سواء سياسية أو اقتصادية أو تنظيمية، قد يخلقون بيئات سامة قائمة على التلاعب واستغلال السلطة والخداع، ما يؤدي إلى قرارات ضارّة بالمجتمع.

(ب) جرائم السيطرة:

بعض الجرائم، مثل الملاحقة (stalking) أو الاعتداء العاطفي أو الاقتصادي، تكون مدفوعة برغبة النرجسي في السيطرة والتملّك، وهو ما يخلّف أذى بالغًا بالمحيطين به.

(ج) استغلال المؤسسات:

قد يستغل النرجسيون الثغرات المؤسسية، القانونية أو الاقتصادية أو الاجتماعية، لتحقيق مكاسب شخصية دون اكتراث بالأذى الجماعي.

سادسًا: كيف نواجه هذا الخطر؟

(أ) التوعية النفسية:

نشر الوعي بأن النرجسية المرضية ليست مجرد "غرور بسيط"، بل قد تتحوّل إلى نرجسية خبيثة تُستخدم في الأذى والاستغلال.

(ب) التقييم النفسي في السجون:

إدراج تقييمات الشخصية، بما فيها اضطراب النرجسية، ضمن برامج الإصلاح داخل السجون، قد يساعد في معالجة السلوكيات المرتبطة بالشخصية.

(ج) المساءلة القيادية:

في المؤسسات السياسية والاقتصادية والتنظيمية، لا بد من آليات فحص ومساءلة تمنع وصول أصحاب السلوك النرجسي الخبيث إلى مواقع السلطة دون رقابة.

(د) العلاج والدعم:

النرجسي المرضي قد يحتاج إلى دعم نفسي متدرّج، يشمل العلاج النفسي وبرامج ضبط الغضب وتنمية التعاطف. هذا ليس تبريرًا للأذى، بل خطوة وقائية لحماية المجتمع من العنف.

"الخطر ليس في العظماء... بل فيمن يظنون أنفسهم كذلك".

– برتراند راسل

"حين يتضخّم القائد، تنكمش أوطان بأكملها".

– إيهاب أنور

الفصل السادس عشر

النرجسيون المشاهير: القوّة، الغرور، والوجوه العامة للأنانية

في العالم المعاصر، لا يقف النرجسيون خلف أبواب مغلقة فحسب؛ فكثير منهم يقفون على منصّات القوّة، في قصور الحكم، وعلى الشاشات السينمائية، وداخل مؤسّسات الأعمال الكبرى. يستعرض هذا الفصل بعضًا من أشهر الشخصيات العامة التي ارتبطت بسمات نرجسية واضحة، ويحلّل كيف أثّرت هذه السمات في مسارات حياتهم، وفي المحيطين بهم.

أولًا: زعماء وسياسيون نرجسيون معاصرون

1. كيم جونغ أون

زعيم كوريا الشمالية، يُنظر إليه من قِبل كثير من المحلّلين على أنه يمتلك نرجسية استبدادية واضحة، تتجلّى في عبادة الشخصية، والتركيز على الغطرسة، والاحتفاظ بدائرة من الأتباع الذين يرونه زعيمًا مطلقًا لا يُناقش.

2. معمر القذافي

الزعيم الليبي المعروف بشخصيته الكاريزمية والاستعراضية، كان يحرص على الظهور الإعلامي المبهر، ويحب السيطرة على تفاصيل كل حدث رسمي. ومن القصص اللافتة عنه أنه كان يطلب ترتيب الطاولات والكراسي في الاجتماعات وفق ألوانه المفضلة، وهو ما كان يثير دهشة الضيوف الأجانب.

3. **أدولف هتلر**

الزعيم النازي الذي أظهر سمات نرجسية شديدة الخطورة، خاصة العبادة الذاتية وحب الظهور. يذكر المؤرخون أنه كان مهووسًا بملابسه وإطلالاته أمام الجماهير، ورفض في إحدى المرات مقابلة وفد أوروبي لعدم موافقته على ترتيب المقاعد كما أراد.

ثانيًا: مشاهير من عالم الفن والتمثيل

1. **نيك كانون**

أعلن تشخيصه باضطراب الشخصية النرجسية (NPD)، وشارك تجربته علنًا، في خطوة نادرة بين المشاهير الذين يعترفون بصراعاتهم النفسية.

2. **كيم كارداشيان**

تُظهر سمات نرجسية مرتبطة بالشهرة، مثل السعي الدائم للاهتمام، والتركيز على الصورة، وبناء "علامة شخصية" قوية قائمة على الجذب الإعلامي المستمر.

3. **ليوناردو دي كابريو**

يُشار إليه في بعض تحليلات نرجسية النجوم بوصفه مثالاً على التركيز المكثّف على الصورة العامة والنجاح الفني. ومن المعروف عنه اهتمامه الشديد بالصور الصحفية، وحرصه على اختيار الزوايا التي تمنحه أفضل مظهر.

ثالثًا: نماذج شائعة في الخطاب الإعلامي الغربي

1.كيم كارداشيان: تُقدَّم بوصفها نموذجًا لـ"النرجسية الاستراتيجية" عبر صناعة الصورة الذاتية والسيطرة على الانتباه الإعلامي.

2.باريس هيلتون: ارتبط اسمها بثقافة "العلامة الذاتية" والهيمنة على المشهد الاجتماعي.

3.كانييه ويست (ييزي): اشتهر بتصريحات عن العظمة الذاتية واعتقاده بتفرّده العبقري.

4.جاستن بيبر: سلوكياته المثيرة للجدل أسهمت في وصفه إعلاميًا بنزعة نرجسية.

5.ماريا كاري: اتُّهمت بالتركيز المفرط على صورة الذات ومتطلباتها.

6.مايلي سايرس: تحوّلها الحاد من نجمة طفولة إلى شخصية صدامية غذّى هذا التصنيف.

7.ليندسي لوهان: مسارها المهني والتغطية الإعلامية لسلوكياتها عزّزا هذا الربط.

8.بيلي راي سايرس: وُجّهت له اتهامات حديثة بسلوكيات تحكّمية ذات تقاطع مع النرجسية السامة، من دون تشخيص رسمي.

رابعًا: مشاهير عرب

1. محمد رمضان

ممثل ومغنٍ مصري، تُربط تصرّفاته الإعلامية وصورته الذاتية المتضخّمة بنمط استعراضي قائم على جذب الانتباه، ما يدفع بعض الجمهور إلى وصف سلوكه بنرجسية سطحية. لا يوجد تشخيص طبي، وإنما نقد ثقافي جماهيري.

2. هيفا وهبي

مطربة وممثلة لبنانية، تُوصَف اختياراتها الجمالية وتقديمها لنفسها إعلاميًا أحيانًا بـ"النرجسية الاستعراضية"، نتيجة التركيز المكثّف على الصورة والمظهر، وهو توصيف نقدي لا طبي.

خامسًا: مؤثّرات وسائل التواصل الاجتماعي

شخصيات مثل نهى نبيل تُنتقد أحيانًا بسبب بناء صورة مثالية قائمة على الإعجاب والتقدير الرقمي، وهو توصيف اجتماعي لسلوك مرئي لا تشخيص نفسي.

سادسًا: شخصيات إعلامية نقدية

في بعض الحالات، يُربط الأسلوب الساخر اللاذع أو الحضور الصدامي (كما في بعض الشخصيات الكوميدية أو النقدية) بسلوكيات تركيز على الذات، وهو توصيف اجتماعي أكثر منه تشخيصًا نفسيًا.

سابعًا: ماذا نستفيد من هذه الأمثلة؟

النرجسية الإعلامية أو السطحية تختلف جذريًا عن اضطراب الشخصية النرجسية في علم النفس. الأولى توصيف لسلوك وصورة عامة، بينما الثانية تشخيص سريري يتطلّب تقييمًا متخصصًا. وفي السياق العربي، كثير من اتهامات "النرجسية" تعبّر عن نقد ثقافي أكثر مما تعبّر عن توصيف علمي.

ملاحظات منهجية مهمّة

- لا يمكن تشخيص اضطراب الشخصية النرجسية عن بُعد.
- معظم هذه التصنيفات نابعة من الإعلام وثقافة الإنترنت لا من تقييمات سريرية.
- هناك فرق واضح بين سمات نرجسية وسلوك نرجسي مرضي.

ثامنًا: رجال أعمال نرجسيون

1.إيلون ماسك

2.يُشار إليه في تحليلات عدّة بوصفه صاحب سمات نرجسية كبرى (grandiose narcissism)، ويتجلّى ذلك في طموحه الكاسح وحاجته المستمرة للاعتراف.

3.جيف بيزوس

4.ذُكر ضمن نماذج رجال الأعمال ذوي النزعة النرجسية، في سياق السعي المتواصل للسلطة والنفوذ الاقتصادي.

5.ستيف جوبز

6.شخصية كاريزمية ذات مطالب عالية وميل إلى المثالية، وضعتها دراسات عدة ضمن نماذج القيادة النرجسية.

7.هوارد هيوز

8.اتسم سلوكه بالتحكّم الشديد، والعزلة، والسعي القهري للكمال.

9.ترافيس كالانيك

10.مؤسّس "أوبر"، صُنّف ضمن "نرجسيي الأعمال الشرسين" بسبب الجرأة والتحدّي المستمر للقوانين.

تاسعًا: تحليل نفسي للنرجسية لدى المشاهير

درس عالم النفس مايكل ماكوبي (Michael Maccoby) "القادة النرجسيين"، وبيّن كيف يمكن للنرجسي القيادي أن يكون شديد التأثير، لكنه يتحوّل إلى تهديد إذا لم يخضع للرقابة أو التوازن المؤسسي. وتشير الأبحاث إلى أن القادة ذوي السمات النرجسية قد يقلّلون من أهمية التعاون والنزاهة، رغم قدرتهم على جذب الأتباع في فترات الاضطراب.

عاشرًا: خطر النرجسيين المشاهير

- استبداد السلطة: بناء مؤسسات قائمة على تمجيد الفرد.
- ثقافة العمل السامّة: إضعاف التعاون داخل المؤسّسات.
- الشهرة كوقود للنرجسية: دورة غير صحية من تضخيم الذات عبر الجمهور.

حادي عشر: لماذا ندرس النرجسيين المشاهير؟

لأنهم يكشفون ما يمكن أن تفعله النرجسية حين تتزاوج مع السلطة والموارد، ولأن فهمهم يساعد على إدراك التهديدات النفسية والاجتماعية التي قد تصدر عن أشخاص مؤثّرين. إنهم يقدّمون الوجه المزدوج للنرجسية: دافعية وقوّة من جهة، وخطرًا حقيقيًا من جهة أخرى إذا غاب الوعي والضبط.

الفصل السابع عشر

اختبارات النرجسية واسئله شائعه حول النرجسيه

"عندما نحاول قياس ما لا يُرى"

النرجسية ليست مرضًا يُكشف تحت جهاز أشعة، ولا اضطرابًا يمكن معرفته من صورة دم. إنها مجموعة سلوكيات، أنماط، دفاعات نفسية، وتشوهات في طريقة إدراك الذات والآخر. ولهذا ظهرت الحاجة إلى اختبارات تحاول رسم حدود هذا الاضطراب ومحاولة الإمساك بما يتسلل بين الكلمات والابتسامات والوعود. الفكرة ليست أن نتهم الآخرين، بل أن نفهمهم، وأن نفهم أنفسنا قبل كل شيء. هذه الاختبارات ليست أحكامًا نهائية، بل خرائط مبدئية تشير إلى الطريق، لا إلى اليقين.

أولاً: أشهر الاختبارات العالمية للنرجسية

(أ) اختبار NPI – Narcissistic Personality Inventory

أشهر اختبار في العالم، تم تطويره في السبعينيات، ويقيس "النرجسية السلوكية" التي تظهر في شكل: حب السيطرة، السعي للتميز، التلاعب الخفيف، الحساسية للنقد، والحاجة للإعجاب. يُستخدم بكثرة في الأبحاث، خصوصًا لقياس النرجسية الاجتماعية.

عيبه: لا يكشف النرجسية الخفية (Covert Narcissism) لأنها أكثر هدوءًا وتخفيًا.

(ب) اختبار PNI – Pathological Narcissism Inventory

يُعدّ الأكثر شمولاً، ويقيس الشكلين:

- النرجسية الظاهرة: العظمة، التسلط، والبحث عن السيطرة.
- النرجسية الخفية: الانكسار الداخلي، الحساسية المفرطة، والشعور المزمن بالظلم.

يستخدمه الأطباء النفسيون لأنه أقرب إلى الواقع المعقّد للنرجسيين في العلاقات.

(ج) اختبار HSNS – Hypersensitive Narcissism Scale

مخصص لقياس النرجسية الحساسة، والتي تظهر في شخصيات هادئة، منغلقة، تبدو خجولة، لكن بداخلها غضب متراكم وشعور عميق بأنها "تستحق أكثر".

(د) اختبار MMPI-2 (الجزء المتعلق بالنرجسية)

اختبار شامل للشخصية النفسية، يحتوي على أبعاد تكشف السمات النرجسية ضمن إطار أكبر للشخصية المرضية.

(هـ) اختبارات مختصرة حديثة

مثل: Short Dark Triad (SD3) الذي يقيس النرجسية كجزء من "ثالوث الظلام"، وNARQ الذي يقيس البحث عن الإعجاب والرغبة في التميز.

ثانيًا: الأسئلة الشائعة حول اختبارات النرجسية

(أ) هل يمكن لنتيجة الاختبار أن تحسم أن شخصًا ما "نرجسي"؟

لا. الاختبارات مؤشرات وليست تشخيصًا. التشخيص يحتاج إلى محترف، تاريخ نفسي، وسلوك مستمر.

(ب) لماذا تختلف النتيجة بين اختبار وآخر؟

لأن النرجسية ليست كتلة واحدة، بل "طيف". قد تظهر بشكل قوي في السلوك، وضعيف في الداخل، أو العكس.

(ج) هل يمكن للنرجسي الإجابة بصدق؟

غالبًا لا، فالنرجسي ماهر في تمويه ذاته وتقديم الصورة التي يريدها، لكن الاختبارات الحديثة أصبحت مصممة لرصد هذا التلاعب.

(د) هل يمكن أن أكون أنا نفسي نرجسيًا؟

كل البشر لديهم نسبة نرجسية، والمشكلة تبدأ عندما تتحول النرجسية إلى أسلوب حياة مبني على استغلال الآخر.

(هـ) لماذا أشعر أن كل سلوك نرجسي ينطبق عليّ؟

لأن الضحايا بعد العلاقة النرجسية يعانون من جلد الذات،

تضخم الحساسية، والشك المزمن، وهذا يجعلهم يرون أنفسهم أسوأ مما هم عليه.

ثالثًا: اختبار مبسّط للقارئ

(أ) اختبار: هل أنت في علاقة نرجسية؟

)إجابات: نعم / أحيانًا / لا(

- هل تشعر أنك لا تستطيع توقع ردود فعل الطرف الآخر؟
- هل يختفي الاهتمام فجأة ثم يعود فجأة بلا سبب؟
- هل يجعلك تشك في مشاعرك أو ذاكرتك؟
- هل تخاف من إزعاجه أو إغضابه؟
- هل يتعلق قلبك باللحظات الجميلة رغم أنها قليلة؟
- هل تشعر أنك دائمًا السبب؟
- هل تبرّر له ما لا تقبله من غيره؟
- هل تشعر أنك فقدت جزءًا من نفسك داخل العلاقة؟

(ب) النتيجة العامة:

- إذا كانت معظم إجاباتك "نعم": العلاقة نرجسية بنسبة عالية.
- إذا كانت أغلبها "أحيانًا": العلاقة مضطربة وتحتاج تقييمًا.
- إذا كانت "لا": العلاقة غالبًا ليست نرجسية.

(ج) اختبار الشخصية النرجسية

يمكنك استخدام هذا الاختبار لتقييم سمات النرجسية في شخصيتك أو في شخص آخر. يُصمّم هذا الاختبار بناءً على معايير شائعة تم تحديدها في الدراسات النفسية، لكنه لا يُعتبر تشخيصًا رسميًا. في حالة وجود شكوك جدية حول الاضطراب النرجسي، يُنصح بزيارة أخصائي نفسي لتقييم دقيق.

الإرشادات:

- الإجابة على الأسئلة يجب أن تكون صادقة قدر الإمكان.
- اختر الإجابة التي تمثل أكثر مواقفك العامة، ولا تركز فقط على المواقف الخاصة.
- تكون الإجابة على مقياس مكون من أربع درجات:

(1) لا أتفق أبدًا

(2) لا أتفق إلى حد ما

(3) أوافق إلى حد ما

(4) أوافق تمامًا

الأسئلة:

- أعتقد أنني أفضل من معظم الأشخاص.

(1) (2) (3) (4)

- أحتاج إلى تقدير دائم من الآخرين.

(1) (2) (3) (4)

- عندما لا أحصل على ما أريد، أواجه صعوبة في قبول الرفض.

(1) (2) (3) (4)

- أشعر أنني أستحق معاملة خاصة أو معاملة أفضل من الآخرين.

(1) (2) (3) (4)

- أجد نفسي أتفاخر بإنجازاتي، حتى وإن كانت صغيرة.

(1) (2) (3) (4)

- أستخدم الآخرين في بعض الأحيان لتحقيق أهدافي الخاصة.

(1) (2) (3) (4)

- أعتقد أنني يمكنني التحكم في أي شخص إذا أردت ذلك.

(1) (2) (3) (4)

- لدي صعوبة في فهم مشاعر الآخرين.

(1) (2) (3) (4)

- غالبًا ما أعتقد أنني فريد وأستحق فرصًا خاصة، وأشياء لا يستحقها الآخرون.

(1) (2) (3) (4)

- أعتقد أنني يمكنني التأثير على أي شخص للحصول على

ما أريد.

(1) (2) (3) (4)

- أحتاج إلى أن يكون الآخرون معجبين بي، ولا أتحمل قلة الإعجاب.

(1) (2) (3) (4)

- إذا تعرضت للانتقاد، أكون غاضبًا جدًا وأميل إلى الدفاع عن نفسي بشدة.

(1) (2) (3) (4)

- أعتقد أنني شخص ذو قدرة عالية ولدي إمكانيات لا حدود لها.

(1) (2) (3) (4)

- أشعر بالحاجة المستمرة للنجاح والتفوق على الآخرين.

(1) (2) (3) (4)

- أحيانًا، أستغل المواقف أو الناس لتحقيق أهدافي الخاصة.

(1) (2) (3) (4)

التقييم:

- مجموع النقاط بين 15 و30: هذا قد يشير إلى سمات ضعيفة للنرجسية، أو أن هناك قليل من هذه السمات في شخصيتك.

- مجموع النقاط بين 31 و50: هذا قد يشير إلى أنك تظهر بعض السمات النرجسية في حياتك اليومية، لكنك قد لا تكون نرجسيًا بدرجة عالية.
- مجموع النقاط بين 51 و75: قد يكون لديك سمات نرجسية واضحة، وهناك احتمالية لأنك تعاني من بعض الأنماط النرجسية التي قد تؤثر على علاقاتك وحياتك الشخصية.
- مجموع النقاط بين 76 و100: هذه العلامات تشير إلى أن النرجسية جزء كبير من شخصيتك، وقد تكون لديك خصائص نرجسية عالية، مما يعني أنك قد تحتاج إلى استشارة مختص نفسي لتقييم حالتك بشكل أدق.

ملاحظات مهمة قبل الاختبارات:

الاختبار لا يُعد تشخيصًا رسميًا، ولا يجب أن يُستخدم كبديل للتقييم المهني. النرجسية ليست سمة ثابتة طوال الحياة، فالكثير من الأفراد يظهرون سمات نرجسية مؤقتة أو نتيجة ظروف حياتية معينة. إذا كنت تشك أن سلوكك النرجسي يؤثر سلبًا على حياتك أو حياة الآخرين، يُنصح بزيارة أخصائي نفسي للحصول على الدعم والعلاج المناسب.

الخلاصة:

فهم الشخص للنرجسية في نفسه أو في الآخرين يمكن أن يكون خطوة أولى نحو تغيير إيجابي. عند التعامل مع الأشخاص

النرجسيين أو عند التعامل مع النرجسية في نفسك، يعتبر التقييم الذاتي خطوة هامة على طريق التعافي والنمو.

1. اختبار تفاعلي: هل تمتلك سمات نرجسية؟

التعليمات:

اقرأ كل عبارة واختر إجابة واحدة فقط تناسبك:

- دائمًا (3 نقاط)
- أحيانًا (2 نقاط)
- نادرًا أو لا (1 نقطة)

الأسئلة:

- أحب أن أكون محور الاهتمام في كل مكان أروحه.
- أشعر أني شخص مميز ولازم أتعامل بطريقة مختلفة.
- لما أشوف حد ناجح أو محبوب، بحس بالغيرة أو بعدم الراحة.
- أحتاج دايمًا لمديح الناس عشان أحس بقيمتي.
- بحس إن آرائي وأفكاري أذكى من معظم الناس.
- لما العلاقة ما تعودش تفيدني، بخرج منها بسهولة.
- مش بعرف أتعاطف قوي مع مشاكل الناس أو حزنهم.
- بلوم الآخرين أو الظروف لما أغلط.

- بتضايق جدًا من النقد، حتى لو كان بسيط.
- بحب الناس تشوفني بصورة مثالية مهما كان الواقع.

احتساب النتيجة:

- من 10 إلى 15 نقطة: سمات نرجسية منخفضة. أنت شخص متزن وتقدر تشوف غيرك وتسمعه.
- من 16 إلى 23 نقطة: فيه بعض السمات النرجسية. محتاج تراجع نفسك، خصوصًا في العلاقات.
- من 24 إلى 30 نقطة: سمات نرجسية واضحة. قد تكون مؤذية لك ولمن حولك، وفهمها بيساعدك على التغيير.

ملحوظة:

الاختبار ليس تشخيصًا رسميًا، لكنه مؤشر. لو شعرت أن سماتك تسبب مشاكل لك أو لمن حولك، يمكن أن تستفيد من جلسة مع أخصائي نفسي.

2. اختبار تحديد نوع الشخصية النرجسية

التعليمات:

اختر لكل سؤال الإجابة الأقرب لك:

5 = دائمًا

4 = غالبًا

3 = أحيانًا

2 = نادرًا

1 = أبدًا

الأسئلة:

(أ) البحث عن الإعجاب والسيطرة (Grandiose Traits)

- أحب أن يكون الجميع معجبًا بي.
- أعتقد أنني أستحق الأفضل دائمًا.
- أستمتع عندما أكون محور الاهتمام.
- أجد صعوبة في قبول النقد.

(ب) الحساسية والضعف الداخلي (Vulnerable Traits)

- أشعر بالغيرة بسهولة من نجاح الآخرين.
- أحيانًا أشعر أن العالم ضدّي.
- قلبي ينجرح بسرعة عند الإحباط.
- أخاف من الرفض أكثر مما أحب الاعتراف به.

(ج) السلوك المسيطر أو المؤذي (Malignant Traits)

- أستمتع أحيانًا برؤية الآخرين ينهارون أو يفشلون.
- أعتقد أن القواعد لا تنطبق عليّ.

- أستغل الآخرين لتحقيق أهدافي.
- أحاول أحيانًا التحكم بمشاعر الآخرين.

(د) النرجسية الاجتماعية/الخيّرة (Communal Traits)

- أحب أن يعتقد الناس أنني شخص متفاني وخدوم.
- أبحث عن الاعتراف لمساعدتي الآخرين.
- أظهر اهتمامي بالمجتمع أو القضايا الإنسانية لأكتسب التقدير.
- أفتخر دائمًا بمساهمتي للآخرين.

نظام التقييم:

- Grandiose Narcissist: مجموع أسئلة (1–4) ≤ 15
- Vulnerable Narcissist: مجموع أسئلة (5–8) ≤ 15
- Malignant Narcissist: مجموع أسئلة (9–12) ≤ 15
- Communal Narcissist: مجموع أسئلة (13–16) ≤ 15

ملاحظة:

يمكن أن يظهر لديك خليط من أكثر من نوع، والنوع الأعلى نقاطًا غالبًا هو النوع السائد لديك.

وصف الأنواع:

- النرجسي الكبير (Grandiose Narcissist): واثق جدًا من

نفسه، يحب السيطرة والإعجاب، يتمتع أحيانًا بالكاريزما، لكنه يغفل مشاعر الآخرين.

- النرجسي الخفي (Vulnerable Narcissist): حساس جدًا للنقد، يغار بسهولة، يعاني داخليًا من شعور بالنقص رغم ظهوره الهادئ.
- النرجسي السادي (Malignant Narcissist): يميل للاستغلال والسيطرة، قد يكون عدوانيًا أو متسلطًا، وغالبًا يبرر أفعاله لتحقيق أهدافه الشخصية.
- النرجسي الاجتماعي (Communal Narcissist): يظهر نفسه على أنه مفيد للآخرين، يبحث عن الاعتراف عبر المساهمات المجتمعية، لكنه في الواقع يركز على تقديره الذاتي.

3. اختبار ملاحظة الطفل النرجسي

التعليمات:

راقب سلوك طفلك خلال الأسبوع أو الشهر الأخير، وضع علامة على كل سلوك: دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا

أسئلة الملاحظة:

1. البحث عن الإعجاب والانتباه

- يحب أن يكون مركز الانتباه في البيت أو المدرسة.
- يشعر بالضيق إذا لم يمتدحوه أو يثنوا عليه.

- يحب أن يكون "الأفضل" في كل نشاط يلعبه أو يتعلمه.

2. صعوبة التعاطف

- لا يلاحظ مشاعر الآخرين أو لا يهتم بها.
- يقلل من شأن الآخرين أو يسخر منهم أحيانًا.
- يغضب إذا لم يفعل الآخرون ما يريده.

3. الغيرة والمقارنة

- يشعر بالغيرة إذا كان أحد أصدقائه أفضل منه في لعبة أو واجب.
- يقارن نفسه بالآخرين باستمرار ويكره أن يكون أقل منهم.

4. التحكم والتسلط

- يحاول دائمًا أن يتحكم في أصدقائه أو إخوته.
- يستخدم التلاعب أو اللوم للحصول على ما يريد.

5. الصورة الذاتية والمظهر

- يهتم بمظهره أكثر من الأطفال الآخرين في سنه.
- يحب أن يرى الجميع أنه "خاص" أو مختلف بطريقة مميزة.

تفسير النتائج:

- 15 – 20 نقطة في أي قسم: مؤشر قوي على ميل النرجسية في هذا المجال.
- 10 – 14 نقطة: ميل متوسط، يحتاج متابعة.
- أقل من 10 نقاط: طبيعي نسبيًا، الطفل يتصرف بشكل معتدل.

أشهر اختبارات النرجسية (NPI40، PNI، HSNS، NARQ) بصيغة أسئلة كاملة قابلة للقياس الذاتي

مهم جدًا: هذه نسخ مبنية على بنية الأسئلة الأصلية وليست النسخ الرسمية المحفوظة بحقوق نشر، لذلك لا تُعد تشخيصًا طبيًا، لكنها مفيدة للتقييم الذاتي الواعي.

1.مقياس الشخصية النرجسية – 40 سؤالًا (NPI – عربي)

التعليمات:

اختر من كل زوج الخيار الأقرب لطبيعتك، وضع علامة "✓" على الخيار الذي يصفك أكثر:

☐ أشعر أنني أستحق معاملة خاصة

☐ أعتقد أن الجميع يجب أن يُعامَلوا بذات الاحترام

☐ أعتقد أنني أفضل من كثير من الناس

☐ أجد صعوبة في مقارنة نفسي بالآخرين

☐ أحب أن أكون محور الاهتمام

☐ أشعر بالراحة عندما لا أكون في المركز

☐ أتوق لأن يُقدَّر نجاحي

☐ ليس لدي حاجة ملحة للإعجاب من الآخرين

☐ أعتقد أنني أُحقق أهدافي بسهولة

☐ أعتقد أنني أواجه صعوبة في تحقيق الأهداف

☐ أعتقد أن آرائي غالبًا صحيحة

☐ أعتقد أنه يمكن للآخرين تقديم آراء أفضل

☐ غالبًا ما ألفت الأنظار إلي

☐ لا أهتم بمن يلاحظني

☐ أعتقد أنني أمتلك مواهب عالية

☐ لا أعتقد أن مواهبي تختلف كثيرًا عن الآخرين

☐ أحب أن أتحكم في القرارات

☐ أفضل العمل الجماعي بدون سيطرة

☐ أشعر بالصدمة عند النقد

☐ أتعامل مع النقد بهدوء

☐ أُعتقد أن الآخرين لا يفهمونني جيدًا

☐ أشعر أن الناس يفهمونني غالبًا

☐ الشعور بالفخر يعطيني طاقة

☐ لا يهتمني الشعور بالفخر

☐ أبحث عن الإعجاب في الأوساط الاجتماعية

☐ لا أبحث عن الإثارة الاجتماعية

☐ أعتقد أنني أصلح لأن أكون قائدًا

☐ أفضّل أن أكون جزءًا من فريق فقط

☐ لي حضور قوي في الغرفة

☐ لا أُشعر بأن وجودي يُحدث فرقًا

☐ أعتقد أنني أستطيع إقناع الآخرين بسهولة

☐ لا أُحب فرض آرائي

☐ أعتقد أنني أكثر ذكاءً

☐ لا أُصرّ على أنني أذكى من الآخرين

☐ أراك أنت تحاول جذب الانتباه

☐ أنت لا تهتم بجذب الانتباه

☐ أُحب أن أترك انطباعًا قويًا

☐ لا أهتم بالانطباعات الأخرى

☐ أعتقد أن نجاحي مُهم جدًا

☐ لا أعتقد أن النجاح يدل على القيمة

☐ أتوقع الثناء على إنجازاتي

☐ لا أتوقع الثناء تلقائيًا

☐ أُحب أن الجميع يعرف إنجازاتي

☐ النجاح ليس لأجل الشهرة

☐ أعتقد أنني أمتلك قدرات خاصة

☐ لا أُؤمن بأنني مختلف كثيرًا

☐ أعتقد أن الآخرون يمكن أن يكونوا أقل مني

☐ أؤمن بتفاوت طبيعي بين الأشخاص

☐ أُحب المنافسة

☐ لا أهتم بالمنافسة كثيرًا

☐ أعتقد أنني أُحقق ما أريد بسهولة

☐ أحتاج دعم الآخرين لتحقيق هدفي

☐ عندما أنجح، أريد أن يعرف الجميع ذلك

☐ لا أهتم من يعرف إنجاحي

- ☐ أعتقد أنني أُحقّق تأثيرًا قويًا
- ☐ لا أعتقد أن تأثيري كبير
- ☐ أعتقد أن الآخرين غالبًا أغبى مني
- ☐ لا أعتقد أن الآخرين أقل ذكاءً
- ☐ أتوق إلى مكانة عالية اجتماعيًا
- ☐ لا أهتم بالمكانة الاجتماعية
- ☐ أُحب أن أكون ذا رأي قوي
- ☐ لا أُصرّ أن رأيي هو الأفضل
- ☐ أحب أن يُذكَر اسمي في الإنجازات
- ☐ أهتم بالنتيجة أكثر من الاسم
- ☐ أشعر بأن الآخرين يحتاجونني
- ☐ لا أعتقد أن الآخرين يعتمدون علي
- ☐ أعتقد أنني أستحق فرصًا كثيرة
- ☐ لا أشعر باستحقاق أكبر من الآخرين
- ☐ أُحب تسليط الضوء عليّ في الاجتماعات
- ☐ أفضّل المواقف الهادئة
- ☐ أعتقد أنني أتعامل مع المواقف الصعبة جيدًا

☐ غالبًا أطلب دعم الآخرين

☐ أعتقد أنني أملك مهارات اجتماعية قوية

☐ لا أهتم كثيرًا بمهاراتي الاجتماعية

☐ أشعر بأنني مميز عن الآخرين

☐ أؤمن بأننا جميعًا عاديون

☐ أعتقد أنني أستطيع أن أغيّر رأي الآخرين بسهولة

☐ لا أحب تغيير آراء الآخرين

☐ أحب أن يذكروني دائمًا

☐ لا أحتاج أن أتذكّر دائمًا

طريقة التقييم (غير سريري) – 40 – NPI

- أكثر من 30 اختيار يميل للصف "أ": دلالة على سمة نرجسية قوية

- 20–30: سمة نرجسية معتدلة

- أقل من 20: سمة نرجسية أقل بروزًا

2.مقياس النرجسية المرضية – 52 سؤالًا (PNI – عربي)

التعليمات: قيّم كل عبارة من:

1. لا أوافق أبدًا
2. أوافق قليلًا
3. أوافق متوسطًا
4. أوافق كثيرًا
5. أوافق بشدة

☐ أشعر بأني أستحق معاملة خاصة

☐ أحيانًا أستخدم الآخرين لتحقيق أهدافي

☐ أتوقع الإعجاب في كل نجاح

☐ النقد يجعلني أشعر بالهجوم الشخصي

☐ أعتقد أنني أفضل من أغلب الناس

☐ أشعر بالقلق الشديد إذا لم يُقدّم لي التقدير

☐ أعتقد أن الآخرين لا يدركون قدراتي الحقيقية

☐ أشعر أن مشاعري أهم من مشاعر الآخرين

☐ عندما أُخطئ، أبحث عن سبب يجعل الآخرين أيضًا مخطئين

☐ أشعر بالغيرة عندما ينجح شخص آخر

☐ لا أرى مشكلة في أن أكون محور الانتباه

☐ أعتقد أن الناس لا يفهمونني بما يكفي

☐ أتوقع من الآخرين أن يهتموا بي أولًا

☐ عندما يخالفني أحد، أشعر بأنني مُهْدَّد

☐ لا أحب تحمل المسؤولية إذا أخطأت

☐ أعتقد أن الانتقاد غير عادل في حقي

☐ غالبًا ما أشعر أنني أستحق أكثر مما أملك

☐ أعتقد أنني أستطيع أن أكون الأفضل دائمًا

☐ عندما أُجابَه بالتجاهل أشعر بالغضب

☐ أعتقد أن وجهة نظري هي الأصح دائمًا

(تستمر بقية العبارات حتى 52، مغطية جوانب: العظمة، الاستغلال، نقص التعاطف، الحساسية للنقد، السعي للإعجاب)

6.مقياس النرجسية الحساسة – 16 سؤالًا (HSNS-)

قيِّم من 1 (= لا أوافق أبدًا) إلى 5 (= أوافق بشدة):

☐ أشعر بالإهانة بسهولة

☐ ينتابني قلق شديد إذا لم يُقدِّرني الآخرون

☐ النقد يجعلني أشعر بالخجل لفترة طويلة

☐ أعتقد أن الناس يسيء فهمي غالبًا

☐ أشعر بالتوتر إذا كان التركيز عليّ

☐ أنتظر تقدير الآخرين لتأكيد قيمتي

☐ أتأثر كثيرًا بآراء الناس عني

☐ أشعر بأنني حساس جدًا تجاه الأخطاء

(تمتد إلى 16 عبارة تغطي الحساسية الاجتماعية والنرجسية الخفية)

تفسير عام: درجات عالية تعني نرجسية حسّاسة، وخوف من الرفض وتقييم الآخرين.

7.استبيان الإعجاب والمنافسة النرجسية – 18 سؤالًا (NARQ – عربي)

من 1 = لا أوافق أبدًا إلى 5 = أوافق بشدة

قسم الإعجاب بالنفس:

☐ أحب أن يُرى نجاحي من الجميع

☐ أعتقد أنني أمتلك صفات فريدة

☐ شعوري بالفخر يرفع معنوياتي

(تستمر 3 – 5 عبارات إضافية)

قسم المنافسة/الخصومة:

☐ أشعر بالانزعاج عندما يتفوق شخص آخر عليّ

☐ أحب أن أثبت أنني الأفضل

☐ المنافسة تجعلني أعمل بقوة أكبر

(تستمر 3 – 5 عبارات إضافية)

تفسير:

- درجات عالية في الإعجاب = ميل إيجابي نحو الذات.
- درجات عالية في المنافسة = سلوك نرجسي عدائي أو تنافسي.

ملاحظات مهمة قبل القياس:

- هذه النسخ للتقييم الذاتي فقط وليست تشخيصًا طبيًا.
- لتفسير أكثر دقة، يُفضَّل استخدام هذه الأدوات مع مختص نفسي.
- كن صادقًا عند الإجابة؛ النرجسيون أحيانًا يجيبون بطريقة تقلل من انطباعاتهم (تحيّز اجتماعي).

هذا الاختبار مجرد أداة مراقبة سلوكية، وليس تشخيصًا رسميًا. السلوكيات النرجسية عند الأطفال يمكن أن تكون مؤقتة وتنمو أو تتلاشى مع التربية والبيئة الاجتماعية.

رابعًا: أسئلة وإجابات عن اضطراب الشخصية النرجسية

س: ما هو اضطراب الشخصية النرجسية؟

اضطراب الشخصية النرجسية هو نمط ثابت من التفكير والسلوك يجعل الشخص لديه صورة متضخمة عن نفسه، وحاجة

دائمة للإعجاب والتقدير من الناس، لكن من غير تعاطف حقيقي معهم. مش كل من يحب نفسه نرجسي، لكن لو اتجمعت مجموعة من الصفات بشكل واضح، ممكن نقول إن فيه اضطراب.

س: ما العلامات الأساسية للنرجسية؟

العلماء يحددون 9 سمات رئيسية، ولو توفّر 5 منها أو أكثر، ممكن يكون مصاب بالاضطراب:

- الإحساس المفرط بالعظمة والاستحقاق.
- الحاجة المستمرة للإعجاب والمديح.
- علاقاته سطحية وغالبًا مبنية على المصلحة.
- قليل التعاطف ولا يهتم بمشاعر الناس.
- يغار من الآخرين.
- صورة مهزوزة عن نفسه، مميز ظاهرًا لكنه هش داخليًا.
- علاقاته دايمًا فيها مشاكل وصعب الاحتفاظ بعلاقة مستقرة.
- إحساس مستمر بالملل والفراغ، والبحث عن الجديد دائمًا.
- صعوبة في التأقلم، وكسر الوعود أو الهروب من المسؤوليات.

س: هل النرجسية بسبب الوراثة أم التربية؟

الإجابة معقدة؛ عوامل وراثية لها دور، خصوصًا إذا كان أحد الوالدين نرجسي. التربية لها دور أيضًا، مثل الدلع الزائد،

القسوة أو الإهمال، والمبالغة في المدح. أحيانًا نجد إخوة في نفس البيت، واحد نرجسي والباقي طبيعي، وهذا يظهر تداخل الجينات والتجارب الحياتية.

س: هل ممكن علاج اضطراب الشخصية النرجسية؟

نعم، لكن صعب ويحتاج شروط:

- اعتراف الشخص بوجود مشكلة.
- العلاج بإرادته، لأن الإجباري غالبًا لا يفيد.
- استمرار جلسات العلاج ضروري
- الثقة بين المعالج والمريض أساسية، لأن النرجسي يرفض من يشعر أنه يُنتقد

المشكلة الأساسية: النرجسي يهرب من مواجهة مشاعره، خصوصًا مشاعر النقص والعار، وهذا يجعل العلاج تحديًا كبيرًا.

خامسًا: كيف نقرأ نتائج الاختبارات؟

نتيجة اختبار النرجسية ليست حكمًا نهائيًا، بل بداية بحث تساعدك على:

- فهم سلوكيات متكررة
- رؤية نمط العلاقة
- اكتشاف نقاط ضعفك

- تحديد ما إذا كانت العلاقة تحتاج تدخلًا أو خروجًا
- القرار النهائي يبقى في يد وعيك وتجربتك الشخصية.

سادسًا: اختبارات النرجسية وفهم الذات

اختبارات النرجسية ليست "كشفًا للآخر"، بل كشفًا للذات قبل كل شيء. لأن أخطر ما نواجهه في العلاقات السامة ليس النرجسي فقط، بل ظلالنا الداخلية التي تسمح له أن يقترب أكثر مما ينبغي.

سابعًا: دليل شامل لفهم الشخصية النرجسية والتعامل معها:

القسم الأول: فهم النرجسية النفسية

1.ما هي الشخصية النرجسية؟

النرجسية نمط سلوكي يركز على الذات بشكل مفرط، مع شعور بالتفوق والحاجة المستمرة للإعجاب، وقلة التعاطف مع الآخرين.

تمرين: لاحظ كيف تشعر بعد لقاء شخص يسيطر على الحديث أو يقلل من آراء الآخرين.

2.ما الفرق بين النرجسية الطبيعية والمرضية؟

الطبيعية: ثقة بالنفس وحب الذات دون إيذاء الآخرين.

المرضية: غرور مبالغ فيه، استغلال الآخرين، وسلوك تحكمي دائم.

تمرين: سجل مواقف تميز بين ثقتك بالنفس وغرور الآخرين.

3.كيف تتشكل النرجسية في الطفولة؟

غالبًا نتيجة إهمال عاطفي، أو تفوق متوقع بشكل مبالغ فيه، أو بيئة تشجع السيطرة على الآخرين.

4.ما الفرق بين النرجسية الخفية والعلنية؟

علنية: واضح في غروره ومطالبه بالإعجاب.

خفية: يظهر التواضع، لكنه داخليًا يحاول السيطرة باستخدام الذنب والتحكم العاطفي.

5.لماذا يسعى النرجسيون للسيطرة؟

السيطرة تمنحهم شعورًا بالأمان النفسي والتفوق، وتساعدهم على إرضاء غرورهم الداخلي.

6.هل النرجسيون يمكن أن يشعروا بالندم؟

نادراً، وغالبًا أي اعتذار يكون تكتيكيًا لإعادة السيطرة أو تحسين الصورة أمام الآخرين.

7.كيف يختلف الحب عند النرجسي؟

الحب مشروط على تلبية حاجاته أو تعزيز صورته، الحب غير المشروط نادر جدًا.

8.ما العلاقة بين النرجسية والغرور الطبيعي؟

- **الثقة بالنفس:** تقدير الذات دون التقليل من الآخرين.
- **الغرور:** المبالغة في تقدير الذات وتقليل الآخرين للحفاظ على الصورة المثالية.

9.لماذا يصعب على النرجسي التعاطف؟

لأنه يرى العالم من منظوره فقط، واحتياجات الآخرين أقل أهمية من احتياجاته الذاتية.

10.هل كل النرجسيين سيئون؟

ليست قاعدة، بعضهم لديه سمات معتدلة تساعدهم على النجاح، لكن الضرر يظهر عندما تكون السيطرة وعدم التعاطف سائدة.

القسم الثاني: التعرف على النرجسي في حياتك

1.كيف أعرف أنني في علاقة مع نرجسي؟

- شعور بالإرهاق النفسي المستمر.
- اعتماد على موافقته في القرارات.
- شعور بالذنب الدائم أو التقليل من نفسك.

2.كيف أتعامل مع الانتقادات المستمرة؟

- افصل بين النقد الشخصي والنقد البنّاء.
- ركّز على ما يمكنك تغييره ورفض التعسفي.

تمرين: سجل كل نقد وافصل بين ما يخصك وما يخص أسلوبه.

3.كيف أتعامل مع الذكريات المؤلمة؟

- دونها في دفتر يوميات لتفريغ المشاعر.
- استخدم أسلوب "المراقب الداخلي": لاحظ المشاعر دون الانغماس فيها.

4.ما علامات التلاعب النفسي؟

- شعور بالارتباك بعد حديثه معك.
- الشك في ذكرياتك أو إدراكك.
- لومك على كل خطأ صغير.

5.كيف أميز بين علاقة نرجسية وعادية؟

- **العلاقة الصحية:** احترام متبادل، دعم، تعبير حر عن الرغبات.
- **النرجسية:** سيطرة، نقد دائم، حب مشروط، إجبار على الخضوع.

6.لماذا أجد صعوبة في قول "لا"؟

زرع الشعور بالذنب والخوف من فقدان العلاقة.

- **تمرين:** مارس قول "لا" لأمور بسيطة يوميًا لتعزيز استقلاليتك.

7.كيف أتعامل مع الوعود الكاذبة للنرجسي؟

- لا تتوقع الالتزام من النرجسي.
- ركّز على حماية نفسك وتنظيم حياتك بعيدًا عن وعوده.

8.هل كل النرجسيين اجتماعيون؟

لا، بعضهم اجتماعي لتعزيز صورته فقط، والبعض الآخر منعزل لكنه مسيطر داخليًا.

9.كيف أتعامل مع الجدالات العقيمة؟

- لا تدخل في الجدال العاطفي.
- استخدم الردود الهادئة والوقوف على الحقائق فقط.

10.كيف يسيطر النرجسي على بيئة العمل؟

- استغلال الزملاء لتحقيق أهدافه.
- طلب الإعجاب والتقدير المستمر.
- التحكم في المعلومات والقرارات.

القسم الثالث: النرجسية في العائلة

1.كيف يؤثر الوالد النرجسي على الطفل؟

- فقدان الثقة بالنفس.
- الاعتماد على الموافقة الخارجية.
- صعوبة وضع الحدود.

2.كيف أتعامل مع الأب أو الأم النرجسيين؟

- ضع حدودًا صارمة وواضحة.
- قلّل التواصل إذا كان مستنزفًا نفسيًا.
- ركّز على تقييمك الذاتي بدل توقعاتهم.

3.كيف أتعامل مع الانتقادات الأبوية؟

- فصل النقد البناء عن الهجوم الشخصي.

تمرين: اكتب الردود الداخلية لتعزيز استقلاليتك.

4.لماذا يشعرك الوالد النرجسي بالذنب؟

زرع الذنب أسلوب للتحكم.

تمرين: راقب شعورك وسجله يوميًا لتتعلم فصله عن الحقيقة.

5.كيف أحمي نفسي نفسيًا في العائلة؟

- ضع حدودًا واضحة.

- ركّز على علاقات داعمة خارج العائلة.
- مارس التأمل والوعي الذاتي يوميًا.

(وتمتد بقية النقاط حتى 30 بنفس الأسلوب)

القسم الرابع: النرجسية في العلاقات العاطفية

- علامات العلاقة النرجسية، صعوبة الانفصال، التلاعب العاطفي، الحب المشروط، استعادة الثقة بالنفس، التعامل مع الأطفال، الغيرة الصحية مقابل النرجسية، الغضب المفاجئ للنرجسي.

تمارين: كتابة الإنجازات اليومية، وضع حدود واضحة، التعرف على نمط التلاعب، ممارسة الاستقلالية العاطفية تدريجيًا.

القسم الخامس: النرجسية في العمل والاجتماعيات

- التعامل مع النرجسي في العمل، معرفة الزميل النرجسي، النرجسي الاجتماعي، النجاح في العمل، الصراعات الجماعية، الإطراء المبالغ فيه، مقارنات الآخرين، القيادة، الإهانة والتقليل من الآخرين، وأهم قاعدة: استعادة السيطرة على حياتك وعقلك ومشاعرك.

الفصل الختامي

كيف ننجو... بعد أن نعرف كل هذا؟

هناك كتب تُكتب لتشرح، وكتب تُكتب لتفضح، وكتب تُكتب لتواسي. أما هذا الكتاب، فقد بدأ من مكان آخر تمامًا: من محاولة فهم شيء يبدو بسيطًا في الخارج، لكنه معقد كمتاهة في الداخل:

"لماذا ننجذب للنرجسي... ثم نبقى معه... ثم نخرج منه كما يخرج الناجي من معركة؟"

على مدار الفصول الماضية، لم نتعامل مع النرجسية كتهمة، ولا كظاهرة اجتماعية، ولا كحكايات عن مشاهير وملوك ورجال أعمال فحسب. تعاملنا معها كتجربة إنسانية كاملة: تبدأ بالإبهار، وتنتهي بالإنهاك، وتترك بداخل الروح ندبة تحتاج وقتًا لتلتئم.

تعرفنا على البداية الساحرة وكيف تُصنع يدويًا كإعلان تجاري مُتقن، والنفسية المختبئة خلف اللمعان: هشّة، جائعة، خائفة من الفراغ. تعرفنا أيضًا على الضحية التي ترى الضوء في البداية ثم تتعلم الظلام بالتدريج، والسادية المتخفية في الرداء الجنسي، والمازوخية التي تُولد من العلاقة لا من الشخصية. وقرأنا قصص جلسات علاجية فيها الألم أكثر صدقًا من النصائح، وأخيرًا اكتشفنا لماذا يصعب الخروج رغم أننا نعرف الحقيقة.

لقد كانت الرحلة أشبه بالدخول في غرفة مرايا، كل مرآة تعكس وجهًا مختلفًا للنرجسية: وجه القوة، وجه الجرح، وجه الضعف، وجه الإغواء، ووجه القسوة.

لكن السؤال الآن: وماذا بعد المعرفة؟ كيف يخرج الإنسان من هذا كله دون أن يحمل عداءً للعالم أو لنفسه؟ وهنا تأتي الحقيقة النهائية التي لا تعجب أحدًا، لكنها الأصوب:

النجاة ليست في ترك النرجسي... النجاة في استعادة نفسك.

الخروج من علاقة مؤذية ليس قرارًا لحظيًا، إنه عملية فك ارتباط: بينك وبين الوهم، وبينك وبين النسخة التي تمنيّت وجودها، وبينك وبين الصوت الذي زرعه بداخلك وشكّكك في نفسك، وبينك وبين الألم الذي أصبحت تتعامل معه كعادة يومية.

لقد رأيت الضحايا في الجلسات العلاجية يخرجون ليس فقط من علاقة، بل من نسخة قديمة منهم. نسخة اعتقدت أن الحب يُنتزع، وأن الرضا يُشترى بالتنازل، وأن الصبر فضيلة حتى مع من يسرق العمر.

الشفاء الحقيقي يبدأ عندما يُقال — لأول مرة — بصوت واضح:

"ما كان بيننا لم يكن حبًا... كان تعلّقًا مبنيًا على الحرمان".

هذه الجملة وحدها كفيلة بأن تزيح نصف ثقل التجربة. بعد

ذلك تأتي الخطوات: إعادة بناء الصوت الداخلي، وفهم الجرح القديم الذي جعل قبول الإهانة ممكنًا، وتوسيع الصورة: كيف تعمل اللعبة؟ ولماذا تعمل؟ وكيف نكسرها؟ ثم أخيرًا تعلم كيف تُعامل نفسك بما كنت تبحث عنه عنده.

ولا يوجد شخص يخرج من علاقة نرجسية كما دخل. هناك دائمًا ندبة، لكنها ليست عيبًا، هي الدليل على أنك مررت بالنار وخرجت منها واقفًا.

هل هناك مستقبل أفضل بعد كل هذا؟ بالتأكيد. ليس لأن النرجسي سيختفي من العالم، ولا لأن الألم سيُمحى بلا جهد، بل لأنك الآن ترى ما كنت لا تراه، تعرف الإشارات، تفهم الرسائل، تتشمم رائحة الخطر مبكرًا، وتعرف قيمة نفسك دون أن تحتاج لشهادة من أحد.

في النهاية، هذا الكتاب لم يُكتب ليمنعك من الوقوع في علاقة نرجسية أخرى، ولا ليمنحك حصانة أبدية، بل ليمنحك لغة. لغة تفهم بها ما يحدث لك، وما يحدث بداخلك، وما يحدث في العلاقات عندما تمتزج القوة بالجرح بالاحتياج. وحين يملك الإنسان اللغة، يملك القدرة على النجاة.

هل النهاية سعيدة؟ نعم، إن اخترت أنت ذلك. النهاية ليست ترك شخص، النهاية هي استعادة نفسك. وحين يستعيد الإنسان نفسه، يصبح العالم كله مفتوحًا كما لو أن بابًا سرّيًا فُتح في قلبه.

المفارقة أن الضحية القديمة كثيرًا ما تصبح في المستقبل إنسانًا أكثر وعيًا، أكثر ثباتًا، وأكثر قدرة على الحب الحقيقي، لأنها عرفت الفرق بين الحب وبين الحاجة إلى من يعطّل جرحها القديم.

"ليست الشجاعة أن تخرج من علاقة مؤذية، الشجاعة أن تعود إلى نفسك... وتجدها ما زالت واقفة".

المراجع والمصادر العلمية

المراجع الأجنبية:

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

- Vaknin, S. (2015). Malignant Self Love: Narcissism Revisited. Narcissus Publications.

- Malkin, C. (2015). Rethinking Narcissism: The Secret to Recognizing and Coping with Narcissists. HarperWave.

- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement. Free Press.

- Ronningstam, E. (2005). Identifying and Understanding the Narcissistic Personality. Oxford University Press.

- McBride, K. (2008). Will I Ever Be Good Enough? Healing the Daughters of Narcissistic Mothers.

Free Press.

- Ngwu, D. C., et al. (2024). Narcissistic Personality Disorder: Understanding the Origins and Causes, Consequences, Coping Mechanisms, and Therapeutic Approaches. EC Psychology and Psychiatry, 13(1), 1–21. ResearchGate

- Jornkokgoud, et al. (2023). Narcissistic Personality Disorder through Psycholinguistic Analysis. Frontiers in Behavioral Neuroscience. Frontiers

- Ash, et al. (2023). Neural Correlates of Self-Awareness and Recognition in Individuals with Narcissistic Traits. Frontiers in Behavioral Neuroscience. PMC

- Orth, U. (2024). Narcissism May Fade with Age — But Never Entirely: A Stable Personality Trait. Psychological Bulletin. New York Post

- The Guardian. (2025). Female Narcissism Is Often Misdiagnosed: How Science Is Finding Women Can Have a Dark Streak Too. The Guardian

المراجع العربية:

- حجازي، مصطفى. (2005). الإنسان المهدور: دراسة تحليلية نفسية اجتماعية. بيروت: المركز الثقافي العربي.

- إبراهيم، عبد الستار. (2010). الاضطرابات النفسية والعقلية: الأسباب – التشخيص – العلاج. القاهرة: عالم المعرفة.

- العيسوي، عبد الرحمن. (2003). علم النفس المرضي. بيروت: دار الراتب الجامعية.

- عفيفي، مجدي. (2018). النرجسية: الطفولة والمراهقة والكبر. القاهرة: دار اليقين للنشر.

- حسين، حسام حسين مصطفى. (2023). إدمان شبكات التواصل الافتراضية وعلاقته باضطراب الشخصية النرجسية. مجلة كلية الآداب بقنا، المجلد 32، العدد 59، أبريل 2023. PDF

- منصة نرجسي. (2024). أسباب النرجسية وتطورها: أساليب التربية عند الوالدين. نرجسي

- موقع رؤيا أكاديمي. (2023). اضطراب الشخصية النرجسية: أسبابها وتأثيراتها وطرق علاجها. رؤيا أكاديمي